

# Un papillon qui ignore sa propre lumière

By

*Virginie Sophrologue & Psychopraticienne !*

## Personne ne croit en moi, aimez moi :

Une phrase blessante puisque extrêmement violente, qui ne guérit pas toujours !  
Miser sur les autres ou miser sur soi même, un questionnement qui mérite d'être discuté.

Cette question à spectre large peut trouver un écho selon beaucoup de chose. Notamment pour ce qui est de la raison de cette réflexion personnelle que nous pouvons avoir, mais aussi l'intensité de cette dernière.

J'aimerais vous proposer un regard un tout petit peu plus large et loin de tout jugement, durant les quelques lignes qui participeront à cet article.

Si vous m'avez déjà lu, vous constaterez que j'apprécie tout particulièrement cultiver l'œil critique et visionner le tout, selon nos connaissances propre, tout en élaborant des approches théoriques bienveillantes.

## Remontons à nos tendres années :

La façon dont nous avons appris à nous aimer remonte à notre enfance.

L'environnement familiale, culturel et social joue un rôle majeur dans l'élaboration de notre perception de nous même.

Bien qu'elle puisse donner l'impression de se figer irrémédiablement durant notre adolescence, il est primordial de vous dire que « Non, rien n'est irréversible puisque tout peut s'apprendre. »

Cela fonctionne dans les deux sens, nous pouvons apprendre à nous dés-aimer. (relation traumatique)

Entendons nous bien, je n'affirme pas que nous puissions totalement tout modifier, lors d'apprentissage, car cela serait un mensonge.

En revanche, ce que je me permet d'affirmer, c'est que nous pouvons apprendre à vivre avec certaines choses, initialement perçues et/ou vécues comme négatives ou handicapantes.

Pour l'image, c'est comme soigner une blessure, sans pour autant la guérir. Nous nous en accommodons grâce à l'apprentissage de compétences, qui veillent à construire des aptitudes durables, afin de nous faire sentir mieux.

Pour parler en toute simplicité, nos acquis passés doivent être déconstruits, pour pouvoir reconstruire selon les outils que nous jugeons utiles à notre développement personnel.

Afin de devenir notre plus grande force et pour certain d'entre nous une véritable arme de vie.

## Nos limites VS un questionnement :

Notre perception de nous même, est une chose extrêmement délicate, qui pourtant est une des rares choses auxquelles nous prêtons vraiment attention.

Ceci est d'autant plus un paradoxe, puisque tout nos choix, émotions, croyances, envies, projets et ambitions, suivront comme guide notre perception de nous même, avant même de tenter des expériences.

Qui n'a jamais dit ou simplement penser « Non, ça ce n'est pas fait pour moi ? ».

Je vous répondrez, que cela est très bien, puisque cela est une façon clairvoyante et lucide de

déterminer ses propres limites. Dans la mesure où, cela ne répond pas à une sous évaluation de ce qui vous caractérise ou détermine.

### Ma réponse :

La question la plus accessible lors que nous en somme a douter de nos propres choix, serait : **Avons nous vraiment la capacité de croire suffisamment en nous, pour élaborer des plants qui pourraient nous vouloir du bien ?**

En toute transparence, je pense, que oui. Si nous nous aimons au moins autant, que nous croyons en ceux qui nous sont cher, cela est possible.

Cela pourrait tendre l'oreille vers notre bonne vieille idée de ce qu'est le narcissisme, hors nous ne parlons en aucun cas de ce trait de la personnalité, car rappelons le, ce dernier devient l'unique guide de notre existence.

Tentons de demeurer ouvert d'esprit et utile à notre cause.

Ici, je fais humblement référence à cette béquille de vie qui vraisemblablement devrait être notre colonne vertébrale. L'appropriation de JE, afin de ne pas annihiler notre propre personne. (article ici)

Croire en soi, connaître ses aptitudes, positiver ses lacunes, optimiser ses acquis, cultiver ses compétences (intellectuel, social, artistique etc) et veiller à prendre conscience que la curiosité peut être une valeur ajoutée, pourrait sembler être une excellente base pour rendre envisageable l'invisageable.

### Vivre pour soi :

Nous comprenons, donc sans aucune difficulté, que notre capacité à nous aimer ne dépend pas de nous... au début !

Ce qui dépend de nous c'est cette volonté de changer ce qui nous nuit. Et il est évident, que de ne pas s'aimer, ne nous apporte rien de bon.

Lorsque nous nous aimons pas, nous avons tendance à user de notre capacité à douter de tout ce qui vient de nous. « Choix, idées, envies, projets, goûts, jugements etc ». Et cela nous conduit souvent à vivre par procuration, selon le regard DES autres, (Reste à déterminer qui sont ses autres, et se qu'ils attendent (exigent) de nous) car il nous semble évident, que les idées des autres sont toujours meilleurs que les notre.

Vous le savez tout comme moi, que cette conclusion erronée qui nous colle à la peau, freine notre élan à vouloir « vivre pour nous ».

### Comment faire :

Il n'y a pas une partition universelle, mais une mélodie par vie humaine. Et elle s'adapte aux expériences de chacun. La seule chose qui puisse venir en aide, c'est de faire le premier pas vers la lumière, qui force d'intensité, sublimera notre propre personne. Prendre conseil, écouter, lire et s'inspirer de tout ce qui nous fait vibrer, éveillera de façon extraordinaire, notre envie de vivre sans avoir peur de ne plus être aimer.

### Aimes toi :

Si vous croyez en vous, les gens croiront en vous, c'est inéluctable. Des gens partiront, alors que d'autre s'inviteront à votre vie. Mais ils seront là pour les bonnes raisons : Vivre la joie à

vos cotés, avec vous et en partageant votre vision du bien-être ensemble. Un équilibre, s'installera, et votre avis aura autant de valeurs que celui qui vous écoute.  
ILS CROIRONT EN VOUS ET VOUS AIMERONT POUR de Vrai.

**Déterminer son propre besoin, le faire pour soi-même, utiliser des sources d'informations variées et conserver son libre-arbitre.**

Ainsi, pour la culture du « Je crois en moi », en plus d'être à votre écoute de façon active et assurément empathique, je vous propose un très grand nombre d'ouvrages, vidéos et audio, lors de nos échanges téléphoniques afin de vous permettre :  
*d'enrichir votre approche dans les domaines qui vous plaisent et que vous avez choisi mais également nourrir votre besoin de réponses sérieuses et fiables.*

Comme vous l'aurez compris, cela s'apprend, en toute bienveillance car si vous devenez une personne à part entière, vous aimerez d'avantage participer à un projet de vie, de famille et/ou de travail mais aussi venir en aide aux personnes que vous aimez avoir près de vous.

Je vous remercie de m'avoir lu, en espérant avoir satisfait votre besoin de réponse, j'attends avec impatience notre échange téléphonique.  
Prenez grand soin de vous même.

**Virginie**

*Psychopraticienne & Sophrologue Formée aux TSPT, TSA, TDAH, à la Psychanalyse, et à la Psychologie. (Canada, France, Mali)*