

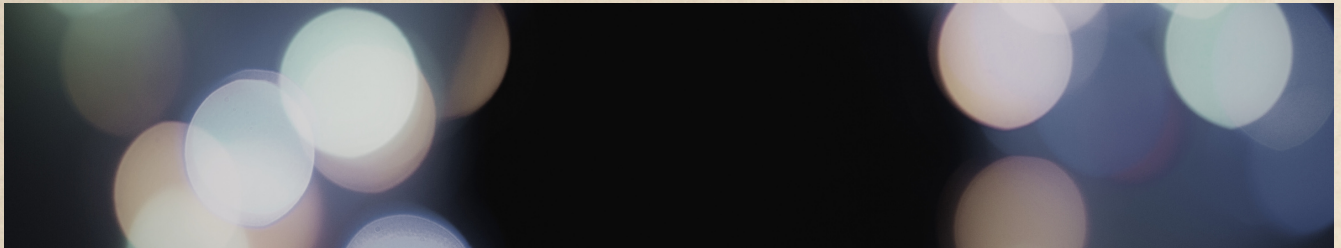
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

01

2025

PSY-EMOI



UN PAPILLON, QUI IGNORE SA LUMIÈRE

« PERSONNE NE CROIT EN MOI, AIMEZ-MOI »

« Personne ne croit en moi, aimez-moi »

Une phrase blessante.

Une phrase d'une violence extrême, qui ne guérit pas toujours. Miser sur les autres ou miser sur soi-même : un questionnement qui mérite d'être exploré. Cette réflexion, vaste et intime, trouve un écho différent selon notre histoire, notre sensibilité et l'intensité de ce que nous traversons.

Je vous propose ici un regard un peu plus large, sans jugement, au fil de ces lignes.

Si vous m'avez déjà lue, vous savez combien j'accorde d'importance à l'œil critique, à l'exploration de nos connaissances propres, et à l'élaboration d'approches théoriques bienveillantes.

Remontons à nos tendres années

La façon dont nous avons appris à nous aimer prend racine dans l'enfance.

Notre environnement familial, culturel et social joue un rôle déterminant dans la construction de la perception que nous avons de nous-mêmes.

Bien que cette perception puisse sembler figée à l'adolescence, il est essentiel de rappeler ceci : Non, rien n'est totalement irréversible. Tout peut s'apprendre... y compris à ne plus s'aimer.

Certaines relations, notamment traumatiques, nous enseignent le désamour de soi. Entendons-nous bien : je n'affirme pas que tout puisse être effacé ou transformé. Ce serait un mensonge.

En revanche, nous pouvons apprendre à vivre avec certaines blessures, initialement vécues comme négatives ou handicapantes.

C'est un peu comme soigner une plaie sans la faire disparaître : on apprend à en prendre soin, à développer des compétences durables qui nous permettent d'aller mieux.

Pour cela, nos acquis passés doivent parfois être déconstruits afin de reconstruire, avec les outils que nous jugeons utiles à notre développement.

Pour certains, cela devient une véritable force de vie.

On ne guérit pas de tout mais nous pouvons parvenir à trouver une forme d'apaisement des maux... qui nous ont été infligés.

Nos limites face au doute

Notre perception de nous-mêmes est extrêmement délicate. Et pourtant, elle guide chacun de nos choix : émotions, croyances, projets, ambitions — souvent avant même l'expérience.

Qui n'a jamais pensé : « Non, ça, ce n'est pas fait pour moi. » Parfois, cette phrase est lucide : elle définit une limite saine. Mais parfois, elle révèle une sous-évaluation profonde de notre valeur.

La vraie question devient alors :

Avons-nous la capacité de croire suffisamment en nous pour construire des projets qui nous veulent du bien ?

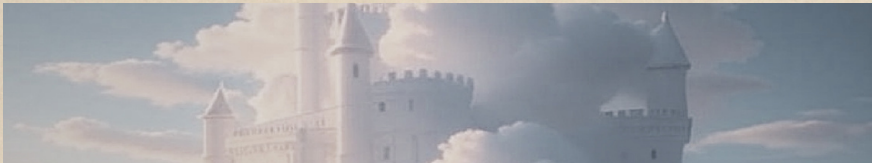
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

02

2025

PSY-EMOI



Je crois sincèrement que oui.

À condition de nous aimer au moins autant que nous aimons et croyons en ceux qui nous sont chers. Cela n'a rien à voir avec le narcissisme.

Ici, il ne s'agit pas de se placer au centre du monde, mais de redevenir le pilier de sa propre existence. Devenir auto-suffisant émotionnellement aide à croire en soi, connaître ses aptitudes, reconnaître ses lacunes sans s'y réduire, cultiver ses compétences et sa curiosité : voilà une base solide pour rendre envisageable l'inimaginable.

Vivre pour soi

Au départ, notre capacité à nous aimer ne dépend pas entièrement de nous. Mais ce qui dépend de nous, c'est la volonté de changer ce qui nous nuit. Ne pas s'aimer n'apporte rien de bon.

Cela nous conduit à douter systématiquement de nos choix, idées, envies, projets, goûts.

Alors, nous vivons par procuration, à travers le regard des autres, sans toujours savoir qui sont ces autres, ni ce qu'ils attendent réellement de nous. Cette illusion freine profondément notre élan à vivre pour nous-mêmes.

Comment faire ?

Il n'existe pas de partition universelle, mais une mélodie propre à chaque vie. Faire un premier pas vers soi, chercher conseil, lire, écouter, s'inspirer de ce qui nous fait vibrer, tout cela éclaire notre chemin. Et peu à peu, la peur de ne plus être aimé s'apaise.

Aime-toi

Si vous croyez en vous, les autres finiront par croire en vous. Certains partiront. D'autres arriveront. Mais ceux qui resteront le feront pour de bonnes raisons : partager la joie, le respect et une vision commune du bien-être. Un équilibre s'installe alors.

Votre parole a autant de valeur que celle de l'autre. Ils croiront en vous. Et ils vous aimeront pour de vrai.

Déterminer son besoin, agir pour soi, diversifier ses sources d'information et préserver son libre arbitre sont des clés essentielles.

Apprendre à croire en soi se fait avec patience, bienveillance, parfois avec l'aide d'un professionnel.

Un ami ne suffit pas toujours, et c'est parfaitement légitime.

Car devenir une personne à part entière permet d'aimer plus justement, de s'investir pleinement dans un projet de vie, de famille ou de travail, et d'aider les autres sans s'oublier.

Je vous remercie de m'avoir lue.

Prenez grand soin de vous.

Virginie

Idées lecture:

Mader Virginie – Apprendre à s'aimer "Cultiver l'amour de soi : astuces concrètes et accessibles"

<https://www.lulu.com/fr/account/projects/57wg66p>

Carl Gustav Jung – L'homme à la découverte de son âme

Psychologie analytique / Individuation

Erik Erikson – Identity: Youth and Crisis

Développement de l'identité

Brené Brown – Le pouvoir de la vulnérabilité

Psychologie / Développement personnel

Christophe André – Imparfaits, libres et heureux

Psychologie bienveillante



L'équipe de l'association PSY-EMOI vous remercie pour votre lecture et votre soutien

