

Bonjour,

Une fois n'est pas coutume, dans cette courte newsletter (plus que d'habitude puisque je suis en train d'écrire de mon fourgon sous une pluie battante - je suis en voyage dans le sud-ouest), je vais parler d'amour... d'amour de soi, plus précisément.

Quel que soit votre âge, vous êtes déjà un être humain complet et vous n'avez pas à faire des pieds et des mains pour "mériter" l'attention de qui que ce soit. Si une personne vous met dans cette situation de devoir vous plier en quatre devant ses désirs, si quelqu'un ne répond à vos sollicitations que quand il ou elle a le temps (et apparemment, ce n'est pas souvent), si en face d'un individu vous vous sentez peu de chose (voire encore moins que ça), il est grand temps de fuir et de vous poser les bonnes questions.

*[Je suis en train d'écrire un article approfondi sur les 4 grandes catégories de protection à mettre en place lorsqu'on est célibataire (physiques, financières, psychologiques et émotionnelles). Les personnes en couple pourront également le lire avec profit. Vous recevrez l'annonce de sa parution en juin.]*

Qu'est-ce qui (ou qui est-ce qui), dans votre histoire, vous a laissé croire que vous n'étiez pas digne d'amour, que vous méritiez moins que les autres, que vous deviez faire plus d'efforts pour être aimé.e ? Lorsque vous aurez répondu à cette question - et peut-être qu'il y a plusieurs raisons à cette situation - engagez-vous avec toute la détermination possible dans un travail sur vous-même pour rétablir, renforcer voire même édifier une estime et un amour de vous-même inébranlables.

Ce travail peut être mené à tout âge et le moins qu'on puisse dire, c'est que ça déménage ! Dans vos relations d'abord, privées ou professionnelles : il se pourrait bien que certaines des personnes que vous côtoyez n'apprécient pas toutes que vous commenciez à vous comporter comme un individu à part entière. Mais ce travail remue aussi plus profondément, à l'intérieur de vous : vous aurez peut-être tendance à vous reprocher d'avoir attendu si longtemps pour vous embarquer dans ce processus. Il vous arrivera également de vous sentir coupable (c'est le comble) de vous être entouré.e d'individus de la sorte ou encore de vous être enfermé.e dans des conditions de vie qui ne vous conviennent plus.

Peu importe, faites-le ! Vous échouerez parfois et aurez tendance à ré-alimenter vos anciens démons mais ce n'est pas grave, continuez. Vous pensez peut-être que ça n'en vaut pas (plus) la peine et que les choses sont comme ça, qu'on ne peut rien y changer ? C'est archi faux, vous pouvez le faire. Vous le devez à la personne formidable, assurée et enthousiaste que vous êtes.

Si vous êtes persuadé.e que quelque chose cloche chez vous, que vous n'en faites pas assez, que vous êtes trop comme ci ou comme ça... vous vous trompez. Vous avez déjà tout. Vous êtes déjà un individu complet et aimable (au sens propre du terme). Il faut juste que vous appreniez à vous aimer suffisamment.

Comme vous le savez, c'est mon métier de vous aider à dépasser vos difficultés. Si vous voulez tenter cette aventure (parce que c'en est une !) avec moi, n'hésitez pas et répondez à cet e-mail.

En attendant de vos nouvelles, je vous souhaite une très bonne semaine et vous retrouve vendredi prochain pour une nouvelle newsletter,

Marie