

Bonjour,

A première vue, prendre soin de soi est évident et même facile : on boit quand on a soif, on mange quand on a faim... et ainsi de suite. Sauf que, en la matière, nous ne sommes pas toutes et tous sur le même pied d'égalité.

Les événements récents dans ma vie m'ont montré que je n'étais pas très bonne à ce jeu-là, même si (je vous rassure) ça s'améliore :-D.

Pourquoi donc certaines personnes parviennent aisément à prendre soin d'elles-mêmes alors que d'autres éprouvent les plus grandes difficultés à le faire ? C'est encore (et toujours) une question d'estime de soi. Il arrive qu'on n'ait pas eu l'opportunité d'apprendre qu'on vaut suffisamment le coup pour nous occuper de nous-même comme on s'attache à le faire pour les autres. Ça vient de l'enfance souvent mais pas uniquement.

Comme j'aime à le répéter : non, tout ne se joue pas avant 6 ans (même si cela fait partie des poncifs que tout le monde répète - je me méfie comme de la peste des prêt-à-penser).

On peut avoir eu un environnement développemental nul et très bien s'en sortir. De la même façon, on peut avoir reçu de bonnes bases et que tout se soit gâché par la suite du fait de mauvaises rencontres ou de circonstances de vie difficiles. Les moins bien loti.es d'entre nous ont cumulé un mauvais départ et des situations compliquées et les plus chanceux.es ont bénéficié à la fois d'une enfance épanouissante et de situations de vie favorables.

Il n'y a pas de règle ni de grand ordonnateur justicier qui rétablit la balance quand elle penche un peu trop d'un côté ou de l'autre. Nous sommes les seules personnes à pouvoir intervenir sur notre vie et pour certaines, c'est plus difficile que pour d'autres.

Mais une fois qu'on a dit ça, nous ne sommes pas très avancé.es. Alors creusons un peu, si vous le voulez bien.

Apprendre à prendre soin de soi est un processus qui met un certain temps ; il peut parfois être le but de toute une vie. Et c'est justement pour ça qu'il faut entamer le voyage dès que possible. Il ne sert à rien de se cacher derrière son petit doigt en arguant que ce qui est important, c'est les autres et de décider qu'on leur consacrerait notre vie. Dois-je vous rappeler que nous n'en avons qu'une et qu'à la fin, on meurt seul.e ? Voulez-vous vraiment vivre dans l'amertume du don de vous-même (oui, je vous le jure, à la fin on en vient à reprocher aux autres de ne pas nous avoir rendu ce qu'on leur a donné) ?

Ce n'est pas déprimant ! Ce qui l'est, c'est de s'oublier ou de faire porter la responsabilité de sa propre vie sur quelques autres. Ce qui est déprimant, c'est de passer à côté de sa vie sous des prétextes fallacieux, des "il faut" et des "je dois", des "mais que vont penser les autres" et des "personne ne m'aime comme je le mérite".

Vous êtes responsable de votre vie à 100% (mais pas des tuiles qu'elle vous envoie, hein, ne me faites pas dire ce que je ne pense pas) ! Vous n'êtes pas coupable d'un truc horrible que

vous devez "rembourser" ou "réparer" ou "je ne sais pas trop quoi". Faire de son mieux pour être heureux, c'est tout ce que nous pouvons faire et déjà, nous sommes très peu à essayer vraiment.

La première étape, c'est s'aimer le plus possible (ce qui ne veut pas dire qu'on doive le faire au détriment de quiconque - vous commencez à me connaître). Et ce n'est pas l'étape la plus facile ni la plus rigolote parce qu'il s'agit de s'aimer en dépit de tout ce qu'on sait de nos pensées les plus sombres et les moins avouables. Oui, il nous arrive à tous et toutes, parfois, de ressentir de la haine contre quelqu'un. Oui, on aimerait toutes et tous, de temps en temps, passer en premier, devant tout le monde. En notre for intérieur, nous faisons preuve d'égoïsme, de toute-puissance, de machisme ou encore du snobisme le plus puant.

Mais... mais ça, c'est à l'intérieur. Le principal c'est que nous sommes capables de réprimer ces penchants pour ne pas blesser les autres.

Ne vous reprochez pas vos mauvaises pensées ou vos ressentis : ils sont humains. Vous êtes humain, tout simplement. Même les animaux les plus mignons démontrent des comportements égocentriques et violents lorsque leur intégrité ou celle de leur progéniture est en jeu.

Aimez-vous en dépit de tout ça. Accepter votre humanité en premier permet d'accepter les erreurs et les sorties de route des autres. Il ne s'agit pas de tout justifier mais d'accepter que nous sommes toutes et tous sur le même bateau et que nous essayons tant bien que mal de vivre le mieux possible avec les conditions de vie qui sont les nôtres. Pardonnez-vous vos lassitudes et vos petites lâchetés. C'est la première étape.

Et si vous voulez qu'on en parle, vous pouvez bien entendu [prendre rendez-vous avec moi](#).

En attendant, je vous retrouve vendredi prochain et vous souhaite une très bonne semaine.

Marie