

### L'édito de saison :

En mai fais ce qu'il te plaît ... mais comment oser faire ce qui nous plaît, sans culpabilité, sans peur de devenir « trop égoïste ». Faire ce qui nous plaît, c'est aussi prendre le risque de déplaire, de nous tromper. Est-on prêt ? Est-on capable de déplaire ? Est-on capable d'accepter de nous regarder tel que l'on est ? De nous montrer tel que l'on est ?

Je vous propose donc ce mois une réflexion et quelques pistes d'actions pour oser être nous-même et nous accepter avec nos imperfections, oser nous tromper, oser ne pas être parfait et même peut être apprendre à aimer nos imperfections et nos fragilités. Pour cela il faut aussi repérer ce que notre « Ego » nous amène à masquer, à faire, et peut être à quelle partie de nous il nous demande de renoncer.



### Pour approfondir :

#### Thème : «Oser être imparfait »

On a beau nous dire que « personne n'est parfait » et que nous n'avons pas à nous mettre une telle pression dans l'illusion d'approcher la perfection puisque ce n'était qu'une quête vaine....

Intellectuellement cela nous est accessible, même plutôt logique et pourtant en posant un regard sincère sur ce qui nous anime (et nous épuise bien souvent), dans tous les pans de notre vie, c'est bien parfois sur cette injonction du « soit parfait » que nous nous construisons sous-entendu pour être « digne d'amour », et peut être bien digne de nous trouver moi-même « aimable ». Cette recherche de la perfection crée alors une quête de la réussite dans tous les domaines de la vie, sans forcément savoir ce que serait la réussite, générant stress, fatigue et frustration et parfois pression aussi sur l'entourage pour qu'ils participent à cette recherche de perfection (être parfait pourrait être aussi d'avoir une maison parfaite, un conjoint parfait, des enfants parfaits....).

Parfois il est possible d'accepter de ne pas tout faire bien dans l'environnement feutré de la famille, de se montrer avec des fragilités, d'accepter de reconnaître ses limites, de lâcher prise sur quelques petites choses... lorsque nous nous sentons suffisamment aimés, suffisamment en sécurité.

Cela s'avère plus compliqué dans l'environnement professionnel. Ce qui nous fragilise bien souvent, c'est notre relation au travail : nous le plaçons souvent au cœur de notre vie, de notre identité et nous en venons à confondre notre réussite professionnelle avec notre valeur. Cette position de la valeur travail ne nous autorise plus alors d'échec, de prise de risque, pas même de laisser voir une fragilité (fatigue, limite, incompréhension....). Cela mettrait à mal notre valeur et ainsi en risque notre estime de nous. Lorsque celle-ci est solide, nous pouvons prendre le risque d'oser tenter une expérience, mais lorsque cette estime de soi est fragile voire défaillante, le risque apparaît trop grand et la peur nous protège mais aussi nous contraint, nous limite et nous empêche d'avancer.

Mais après quel succès courons-nous ? De quelle réussite avons-nous besoin ? Est -ce qu'il existe un espace, une place, un moment où nous sentirons que nous aurons atteint notre objectif et nous pourrons nous reposer et profiter juste du plaisir de vivre des expériences ? Pour certains c'est le temps de la retraite qui donne accès à cette dimension, et pour d'autres cette recherche de sa valeur dans le travail va se reporter sur un autre objet, dans une autre direction plus ou moins positive (monde associatif, investissement familial, maladie...).

Alors pourquoi s'essouffler dans cette course folle au toujours plus ? Peut-être parce qu'un jour on nous a dit que nous étions des êtres « uniques », et que nous en avons compris que nous nous devions, d'être des individus à part, d'exception, pour nous prouver la réalité de cette théorie sensée faire notre valeur ? C'est alors que nous allons chercher à nous distinguer pour être reconnus comme des individus à part : « ... *le cerveau se trompe dès le début ! Il interprète maladroitement des signaux envoyés par les parents. Il se met à croire que pour survivre, il doit être intéressant, et il imprime cette croyance sur son disque dur. Elle conditionne par la suite ses peurs, ses réactions agressives, les comportements qu'il adopte. Le cerveau choisira toute sa vie ce qui peut lui apporter un caractère unique... Les parents envoient aux enfants des signaux positifs lorsqu'il fait des choses « spéciales » à leurs yeux. Et l'enfant décode, à travers ce qu'il fait, ce qui le rend aimable et digne d'attention aux yeux de ses parents ...* » \*<sup>1</sup> **Serge Marquis**

Pour sortir de cela il existe différentes solutions, certes pas simple, mais qui peuvent être véritablement efficaces si nous acceptons de développer en premier lieu nos qualités de patience et de confiance :

1. Accepter de se mettre en route sur le chemin de la **connaissance de soi**, de regarder en face nos besoins, nos peurs et nos fragilités, et d'apprendre à répondre nous même à chacun d'entre eux.
2. Mettre davantage de **conscience dans notre quotidien**, repérer les moments où nous sommes animés par ce besoin de faire plus, d'être mieux que l'autre, d'avoir raison, d'oublier nos besoins ou pire nos valeurs pour adopter ou répondre à ceux de l'autre...
3. **Développer notre vigilance**, comme une petite alarme dans un coin de notre tête lorsque nous sommes dans une course qui ne nous convient pas et dès qu'elle se met en route, demandons-nous : « est ce que c'est moi ça ? ». Accueillons nos pensées et demandons-nous « en quoi cette pensée m'est-elle utile ? » ....
4. Et encore et toujours **ralentir un peu notre rythme et prendre le temps d'écouter nos émotions et notre corps**... Ils sauront nous dire lorsque nous nous égarons, nous nous mentons, nous nous épuisons à courir après des chimères.
5. **Oublier l'idée d'être unique** pour adopter l'idée d'être pleinement soi-même, petit à l'échelle du monde, du pays ... mais grand dans ce que nous essayons d'être pour nous même et pour les gens que nous aimons. Et juste faire de notre mieux, comme un des « accords Toltèques ».
6. **Changer notre regard sur la notion d'échec** : Vivons l'échec comme une simple occasion d'apprendre, une formidable occasion de recommencer plus intelligemment, et la réussite non pas comme un but mais un processus qui nous rapproche à chaque fois un peu plus de nous-même.
7. Et enfin **être bienveillant avec soi même, accordons nous le droit à l'imperfection qui fait notre humanité**, ... et qui peut être fait de nous un être unique ;-)

### A lire pour aller plus loin ...



*Mon coup de coeur*

\*1 « **Le jour où je me suis aimé pour de vrai** » *Serge Marquis.*

Quel sens donner à sa vie lorsqu'on traverse des épreuves ? Où se cache l'amour lorsqu'on fait face à l'intimidation, la bêtise, la peur de l'autre ? Et surtout, qu'est-ce que l'ego, cette chose dont tout le monde semble souffrir ? Ce livre sous forme de roman philosophique, soulève des questions qui me semblent essentielles pour avancer chacun sur notre chemin et nourrir notre réflexion sur l'orientation de notre énergie, le sens de notre vie, nos conditionnements et nos choix conscients et inconscients... une livre à lire et relire au fur et à mesure que l'on avance dans notre vie, pour nous rapprocher de la pleine conscience et revenir dans « l'ici et maintenant » aussi souvent que possible.



« **Forcer le destin** » *d'Aude de Thuin et Jeanne Siaud-Facchin*

Réussir, échouer, repartir... C'est l'histoire de la vie. C'est l'histoire de Aude de Thuin, entrepreneuse de génie, visionnaire talentueuse. Une femme engagée, surdouée, qui fonce, qui ose, qui bouscule. Une femme qui réussit et pourtant. Au fait de sa gloire, assaillie par le doute et le syndrome de l'imposteur, ses exigences de perfection l'épuisent, ses peurs l'éloignent d'elle-même et des autres. Sa réussite offre un miroir trompeur. puis l'échec tant redouté survient. L'échec est une blessure immense. Savoir le vivre et en comprendre le sens un défi inouï, pour se réinventer, reprendre le jeu de la vie. Ce livre en est le témoignage bouleversant, intime, touchant. Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et psychothérapeute, a accompagné Aude de Thuin pendant plusieurs années. Elle éclaire ici les mécanismes universels de nos vies : l'enjeu de réussir, la peur, le regard des autres, le besoin d'amour, le doute, le courage d'accomplir, l'audace, la solitude du gagnant, les enjeux du bonheur, de la réalisation de soi.