

# S'aimer soi-même

---

Sorti du giron familial, on se rend compte un jour qu'on est et qu'on sera toujours seul avec soi-même. Pas facile hein ?

Accepter ce fait, c'est devenir adulte. Devenir adulte c'est prendre soin de soi, être responsable de soi-même.

Il n'y a que nous qui puissions subvenir à notre bien-être d'une façon permanente.

Se reposer sur les autres pour obtenir de la reconnaissance ou du bien-être est une grande illusion. Certes, nous en obtenons parfois, mais il s'agit d'accepter que les conditions extérieures de vie sont impermanentes, comme les êtres.

Nous pouvons avoir des interactions avec des personnes qui nous procurent un sentiment d'être aimé, et obtenir à travers elles du bien-être. Cependant, être conscient que ce comme sont des cadeaux, et en aucun cas un dû, va nous aider à garder une liberté intérieure.

La météo extérieure est changeante, les conditions et tout l'environnement de vie aussi. Prenons alors soin de notre météo intérieure, la seule sur laquelle nous pouvons avoir un contrôle.

Prenons soin de soi, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il y a mille chemins pour le faire. Accorder de l'attention, de l'amour à sa propre personne, avec bienveillance est un travail constant.

On dit que pour aimer les autres, il faut commencer par s'aimer soi-même. Comment vous aimez-vous ? Est-ce que vous avez des paroles douces et réconfortantes avec vous-même ? Est-ce que vous prenez soin de la nourriture que vous vous donnez ? Traitez-vous votre corps avec attention ? Vous félicitez-vous de temps en temps ?

Vous êtes votre propre mère et votre propre père. La mère est mère-veilleuse, le père est père-sévère. Persévérer dans ce cas n'est pas être dur avec soi, c'est plutôt un indicateur de revenir dans un chemin qui demande quelques efforts de discipline, d'actions, de discernement. Merveilleuse comprend la bienveillance, celle qui garde avec amour et douceur votre vie.

L'amour reçu de ses parents est le fondement d'une estime de soi. Si nous pensons n'en avoir pas assez reçu, nous pouvons nous le donner nous-même car il existe en nous ce principe masculin et féminin. Faire le deuil de l'amour inconditionnel de ses parents est un chemin que nous devons tous parcourir. Soit ils disparaissent un jour de notre vie, soit ils ne peuvent ou n'ont pas pu donner ce que nous attendions d'eux. Ce deuil passe en général par différentes étapes : incompréhension, révolte, colère, et enfin tristesse. Puis l'acceptation peut venir de même que le pardon.

Qu'est-ce que l'acceptation ? L'acceptation est accueillir ce qui est et ne peut être changé. C'est aussi prendre conscience de ce nous pouvons changer dans notre vie, et de ce que nous ne pouvons pas, de ce qui est hors de notre contrôle.

En ce qui concerne le passé, nous ne pouvons rien y changer, sauf une chose : le regard que nous portons sur ce passé. Heureusement nous avons un allié qui est le temps. Le temps pousse parfois notre regard à prendre du recul. Dans le cas où ce passé poursuit le présent, quelques séances avec un guide peuvent accélérer la libération.

**Prendre soin de soi-même et être responsable de soi.**

**Avec bienveillance et patience.**

C'est très valeureux de s'occuper des autres, on est bien d'accord. Cependant, vous pouvez encore mieux apporter aux autres votre différence, quand elle est plus en paix et mieux en forme. Il est important de vous choyer aussi, maintenant.

Quelles sont les activités, pensées, qui vous font du bien ? Quand vous avez véritablement l'impression de prendre soin de vous ? De petites choses qui vous ressourcent, vous mettent du baume à l'âme et au corps ?

**Chaque matin se sourire devant la glace et se dire : toi, je t'aime bien !  
Essayez, c'est puissant.**



Véronique Bauler