

Quelques balises à la portée de chacun pour être mieux avec soi même.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Ne jamais oublier que la personne avec laquelle vous passez l'essentiel de vos jours et même de votre vie... c'est vous-même. Il convient donc de prendre soin de vous, d'accorder de l'importante à la totalité de votre personne (*corps-esprit-moral*) et de prendre le risque (*considérable si vos proches et votre entourage ne sont pas habitués*) de commencer à vous aimer.

Oui de vous aimer sans excès, sans narcissisme outrancier, simplement avec bienveillance, respect, bonne volonté et simplicité. Cela veut dire à ne pas hésiter à vous donner du bon, à reconnaître vos qualités, à sentir vos limites sans vous laisser emprisonner par elles.

Vous pouvez aussi envisager de faire un tout petit pas vers l'impossible, vous savez ce que vous imaginiez jusqu'alors impensable (*ou impensable*), inaccessible ou pas intéressant pour vous !

Vous pouvez commencer dès le matin, en vous regardant dans la glace, en acceptant de déposer un regard de sympathie sur vous même et même de vous accueillir avec un sourire. Car le sourire que vous n'offrez pas, la parole que vous gardez, le geste que vous ne faites pas sont perdus à jamais pour ceux qui ne les auront jamais reçus, y compris par vous même.

Dans vos rencontres et surtout dans vos relations durables soyez plus vigilants, osez des partages qui sont bons pour vous, en prenant soin de ne pas choisir de rester trop longtemps dans l'entourage de quelqu'un qui va vous polluer par ses propres malheurs ou encore parler sur vous et déposer quelques étiquettes, jugements de valeur ou points de vue avec lesquels il va tenter de vous définir, de vous cataloguer, de vous enfermer dans une image qui ne vous ressemble pas.

Enlevez les couches de superflu, ce qui ne correspondent plus à ce que vous êtes devenu, gardez le minimum de convenable (*et encore c'est parfois de trop !*) agrandissez tout le bon en vous.

Lâchez prise sur des habitudes en conserve, grattez les épaisseurs de morosité, secouez la poussière des idées toutes faites.

Acceptez de vous défaire de quelques fausses croyances du type : « à quoi bon, ça ne sert à rien, de toute façon c'est trop tard, je n'en vauds pas la peine... » et autres auto-saboteurs !

Laissez venir au monde, surgir sous la couche des passivités accumulées au cours des ans, ce sixième sens précieux qui est l'étonnement ou ce septième, plus rare, qui est l'émerveillement.

Préservez en vous le goût du beau et du joyeux.

Arrêtez de respecter les limitations de la vie que ceux qui vous ont élevé avaient déposé sur vous à partir de leurs désirs, de leurs peurs ou de leurs propres croyances !

Profitez de toute l'ampleur de l'existence, retrouvez votre pleine respiration. Pour entrer dans le bien être, aller vers un peu plus de bonheur, il suffit d'arroser encore un peu en vous les folies joyeuses de la vie...

Jacques Salomé est l'auteur de la trilogie : **“Chaque jour... la vie”**. (Editions de l'Homme)

- **“Vivre avec les autres”**
- **“Vivre avec les miens”**
- **“Vivre avec soi”**.