

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à Soi-Même

Passeport pour le bien-être.

par Jacques Salomé.

Il y a en chacun de nous, parfois de façon visible et d'autre fois plus profondément enfouie sous les peurs et les interdits, une aspiration au mieux être, une tentation au bien être.

Être bien avec soi même, en accord avec ses potentialité, en correspondance avec son environnement, en paix avec autrui, en harmonie avec l'univers, est une sensation rare et cependant plus accessible qu'il n'y paraît au premier abord.

Comme enfant, notre bien être dépend pour l'essentiel de notre entourage et du pouvoir de notre imaginaire.

Devenu adulte, le bien être relève de notre responsabilité pleine et entière, en renonçant tout d'abord à la victimisation et à la mise en dépendance. Il appartient donc à chacun de se donner les moyens de se réconcilier avec le meilleur de ses possibles en acceptant de devenir un bon compagnon pour soi.

Le bien être ne résulte pas d'une simple intention ou désir, il est sous tendu par plusieurs démarches qu'il me paraît important de rappeler.

- **Développer la capacité à être présent au présent.** Cela veut dire de ne pas se laisser envahir par son passé ou par les situations inachevées de son histoire. Cela veut dire aussi de ne pas fuir dans le futur soit en l'idéalisant soit en remettant à demain ce qu'il est possible de vivre aujourd'hui.
- **Accepter de s'aimer** en cultivant respect, bienveillance et tendresse à l'égard des différentes composantes de sa personnalité et surtout de son corps. Ce faisant nous inscrivons en nous un ancrage de fiabilité et de confiance pour agrandir la vivance de notre vie.
- **Apprendre à découvrir** et à cultiver la beauté partout où elle peut s'épanouir. Et déjà aller à sa rencontre en prenant le temps de la reconnaître dans ses manifestations les plus infimes. La beauté a de multiples visages et surtout une incroyable créativité pour se dire.
- **Se donner les moyens d'apprendre à mieux communiquer.** Avec soi même et avec autrui. Avoir des relations vivantes et en santé suppose de s'appuyer sur **5 modalités de base** :
 - 1 - **Oser demander** en prenant le risque que la réponse de l'autre ne corresponde pas à nos attentes.
 - 2 - **Oser recevoir les messages cadeaux** qui nous viennent d'autrui, pour les amplifier ou simplement les adapter à nos possibles.
 - 3 - **Oser restituer les messages négatifs** qui nous viennent parfois de l'autre, en se positionnant clairement, en trouvant la bonne distance ou même en renonçant à poursuivre des relations qui peuvent se révéler toxiques pour nous.
 - 4 - **Oser donner gratuitement**, sans ambiguïté, sans mettre l'autre en dépendance ou en dette.
 - 5 - **Oser refuser**, c'est à dire prendre le risque de faire de la peine ou de décevoir, en se positionnant, en se confrontant par un non d'affirmation, face à une demande ou une invitation de l'autre, qui ne correspond pas à nos valeurs, à notre disponibilité ou qui touche à notre seuil de tolérance.
- **Pouvoir s'appuyer sur des proches** et des amis suffisamment stables et solides pour nous aider à résister aux péripéties et aux avatars de notre propre évolution.

- **Prendre soin de son corps et de sa santé.** Avec une alimentation qui corresponde aux besoins de votre organisme et une hygiène de vie qui respecte votre rythme et vos ressources. Cultiver des temps de méditation, de centration et de plaisir à être.

En fait, la clé principale du bien être me semble résider dans notre capacité à ne pas se laisser définir par autrui, à ne pas cultiver la dépendance, à ne pas se laisser polluer par les tentatives de culpabilisation des proches ou de ceux qui prétendent nous aimer et qui au nom de "leur amour" voudraient nous faire entrer dans leurs désirs, leurs peurs ou leurs projets.

Nous les savons aussi, le bien être personnel s'enracine, s'appuie et s'amplifie non seulement dans l'intime de soi, mais il a besoin de rayonner, de trouver un écho d'une part dans l'environnement proche, mais aussi une correspondance avec tout ce qui participe à la vie de la planète.

Le bien être s'épanouit dans la convivialité, dans la résonance avec le bien être d'autrui. Mais encore faut-il souligner, sans amertume ou culpabilité, avec lucidité, humour et beaucoup de tendresse que le bien être personnel reste une oasis dans un désert d'incommunication, une île dans un océan d'injustices et de guerres, une fleur dans un champ de violences et d'intolérances, une graine d'espoir à semer face à l'avidité du consumérisme et de l'individualisme dominant.