

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

## Relation à Soi-Même

### Le courage d'être soi

par Jacques Salomé.

Le courage d'être soi ne se transmet pas par les gènes, pas plus qu'il ne nous est donné ou offert à la naissance par quelques bonnes fées ou devins qui se serait penchés sur notre berceau pour y déposer ce qui est souvent considéré comme une vertu.

Le courage d'être soi ne s'acquiert pas à partir de faits d'armes ou d'actes héroïques sur des champs de bataille ou dans des combats pour vaincre un ennemi, il se découvre et se développe à partir d'une confrontation et d'un dépassement de soi même. Il ne vise pas à vaincre ou à convaincre, mais à croître, à permettre un grandissement de l'intérieur. Il va naître d'une lutte contre nos conditionnements et habitudes, d'une plongée dans nos zones d'ombre et surtout d'une confrontation avec nos culpabilités, avec la peur de décevoir, de ne pas être à la hauteur, de ne pas savoir aimer ou de mal aimer.

Le courage d'être soi est une conquête qui doit se confirmer chaque jour, il est l'aboutissement d'un cheminement semé de découvertes et de déceptions, d'enthousiasme et d'obstacles. Il s'appuie sur le dépassement d'un certain nombre de leurres et de croyances erronées.

*« Je ne savais pas que j'entretenais en moi beaucoup d'interdits et d'auto-privations dans une dynamique de sacrifices et de renoncements, car je voulais en aucun cas me mettre en avant par rapport à mon frère, qui avait des difficultés, et que mes parents sur-protégeaient »...*

Le courage d'être soi va se révéler à nous au travers d'une succession d'épreuves. Il devra se nourrir à des racines autour de la confiance en soi, du respect de l'ex-enfant qui est en nous, de la responsabilisation pour l'adulte que nous sommes devenus.

Et pour cela nécessiter un nettoyage de la tuyauterie relationnelle avec notre passé, un lâcher prise sur les ressentiments, les regrets, les amertumes ou les accusations sur les personnages clés de notre histoire. *« Le jour où j'ai pris conscience que j'exigeais, avec beaucoup de violence, de ma mère qu'elle soit une adulte responsable, cohérente, aimante, alors qu'elle a été toute sa vie une petite fille fragile, insécure, qui cherchait toujours la mère qu'elle avait perdue à cinq ans, j'ai pu enfin prendre en charge mes propres besoins, au lieu de reproduire le même schéma et arrêter de me vivre, moi qui avait théoriquement une mère, comme une petite fille abandonnée... »*

Le courage d'être soi suppose d'aller au-delà des loyautés invisibles, des fidélités qui nous enferment pour accepter d'oser sa propre vie, sans se sentir coupable de la vivre à temps plein.

Trouver la bonne distance dans une relation proche, se définir et surtout refuser de se laisser définir par nos proches, ceux qui prétendent nous aimer et qui voudraient trop souvent nous mettre au service de leurs besoins et désirs, cela suppose de prendre le risque de faire de la peine, d'être mal jugé, d'être perçu comme égoïste ou sans cœur. *« Il m'a fallu beaucoup de courage pour quitter mon mari que je n'aimais plus, que je ressentais comme un étranger, avec lequel je ne partageais plus rien depuis des années, ni sur le plan physique, ni sur le plan relationnel et rien surtout sur le plan émotionnel, vibratoire qui aurait dû nourrir un mouvement, un abandon vers lui. Je me vivais comme mauvaise, d'envisager une séparation avec un homme, à qui je n'avais rien à reprocher, mais n'éveillait plus rien en moi ! »* Le courage auquel fait référence cette femme est celui de pouvoir se regarder en face, sans se disqualifier et d'assumer son propre changement, les mutations de ses sentiments, la découverte de nouveaux besoins, l'acceptation du respect de soi.

Le courage d'être soi va s'imposer parfois à nous comme une nécessité, celle de sortir de la survie, pour naître enfin à la vie.