

S'aimer



s'aimer soi, qu'est ce que ça veut dire ?

Quand on parle d'amour de soi, on parle de notre capacité à porter sur soi, sur nous-même un regard d'amour inconditionnel. C'est à dire que, contrairement, par exemple à l'estime de soi, qui est davantage basée sur une évaluation de ce que l'on est capable ou pas d'accomplir, l'amour de soi marche à tous les coups, y compris et en particulier dans les moments où ça ne se passe pas exactement comme on aimerait :

- Quand on n'agit pas comme on aimerait agir
- Quand on échoue
- Quand on vit des épisodes difficiles en termes de santé physique, émotionnelle, mentale

s'aimer de manière inconditionnelle,

C'est ne pas faire varier l'amour et le soutien que l'on s'apporte en fonction des circonstances de la vie, en fonction de nos actions, nos réussites ou en fonction de ce à quoi on ressemble physiquement. Quelque part, c'est reconnaître que nous sommes, en notre "simple" qualité d'être humain, 100 % digne d'amour.

Évidemment, votre capacité à vous aimer de manière inconditionnelle aujourd'hui dépend de l'amour plus ou moins inconditionnel que vous avez reçu.

On a l'habitude de donner l'exemple de l'amour parental comme exemple suprême d'amour inconditionnel avec cette idée qu'on ferait n'importe quoi pour notre enfant. Toutefois, le diable se cache dans les détails et dans le quotidien, les punitions, le chantage, la violence évidemment, les violences éducatives ordinaires peuvent laisser penser à un enfant et au futur adulte qu'il sera qu'il n'est digne d'amour que si il fait plaisir à maman, s'il ne pleure pas (sinon maman aura de la peine), s'il mange comme il faut, s'il a des bonnes notes à l'école etc...

la bonne nouvelle, c'est que quel que soit le type d'éducation que vous avez reçu et quel que soit aujourd'hui votre niveau d'amour pour vous-même, s'aimer, cela s'apprend.

Première pratique

Lettre à Mon Corps Chéri



je vous propose de bloquer 30 minutes sur votre agenda pour ce rendez-vous avec vous-même. c'est la lettre de jacques salomé à son corps qui m'a inspirée : je vous propose de la lire et décrire la vôtre, avec vos propres mots et en vous appuyant sur la trame à la page suivante.

Bonjour mon corps

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les multiples chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection, ou simplement le respect que tu mérites.

Souvent je t'ai même ignoré, maltraité, matraqué de regards indifférents de silences pleins de doutes, de reproches violents.

Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi

Et aujourd'hui, je te découvre, un peu ému avec tes cicatrices secrètes, ta lassitude, tes émerveillements et tous tes possibles.

Je me surprends à t'aimer

avec des envies de te câliner, de te choyer, de te faire des cadeaux simples

de dessiner des fleurs sur ta peau, de t'offrir Mozart, de te donner les rires du soleil, de t'introduire aux rêves des étoiles.

Mon corps,

aujourd'hui je veux te dire que je te suis fidèle pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour.

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais

que tu prenais soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie.

Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, pour me laisser grandir avec toi?

Combien d'accidents as-tu traversé pour me sauver la vie?

Combien d'abandons as-tu accepté pour me laisser entrer dans le plaisir?

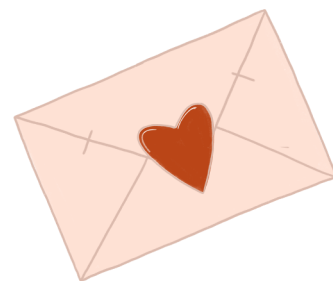
Bien sûr il m'arrive parfois de te partager et même de te laisser aimer par d'autres, par un que je connais et qui t'enlèverait bien si je le laissais faire.

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus.

Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune

Et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble.

Jacques Salomé



Lettre à Mon Corps Chéri



a vous d'initier une lettre à votre corps, vous pouvez écrire cette lettre avec le plus de compassion qui vous est accessible aujourd'hui en utilisant vos mots et/ou en vous inspirant de la trame de la lettre de jacques salomé proposée plus haut :

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de

Je ne t'ai pas toujours

Souvent je t'ai même

Et aujourd'hui, je te découvre, un peu ému avec tes cicatrices secrètes, ta lassitude, tes émerveillements et tous tes possibles.

Je me surprends à
avec des envies de

Mon corps,
aujourd'hui je veux te dire que

et j'ai envie de m'engager à

Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune
Et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble.



Deuxième pratique : gratitude

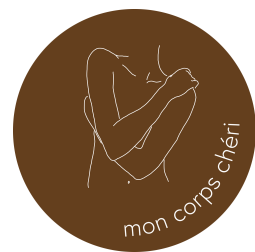


pour soutenir une relation apaisée avec votre corps et cultiver l'amour dans votre quotidien, voici 2 questions que vous pouvez vous poser chaque jour pour inviter la gratitude dans votre relation à votre corps et élargir votre vision de votre corps :
passer du corps objet

Quelles sont les 5 raisons pour lesquelles j'ai envie de remercier mon corps aujourd'hui ?
Qu'est-ce que mon corps m'a permis de faire, ressentir, vivre, créer et qui n'aurait pas été possible sans lui ?

Comment je me sens quand je pense à ce que mon corps me permet de faire ?





auto-compassion : la définition de mathieu ricard



"Avoir de la compassion pour soi-même revient à se demander ce qui est vraiment bon pour soi, puis à se traiter avec bienveillance, chaleur et compréhension pour remédier aux causes de nos souffrances.

L'auto-compassion nous conduit également à accepter nos limites tout en prenant conscience du potentiel de transformation qui est en chacun de nous.

Si l'antidote de l'animosité envers les autres est l'amour altruiste, l'antidote de la haine de soi est l'auto-compassion."

