

STEFANIE CARLA SCHÄFER

S'AIMER
REND *fort*



Dans la même collection  VIVRE
LÉGER

Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg
Assez trimé !, Barbara Berckhan
Je lâche prise, Heike Mayer

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 - 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Selbstliebe macht stark*

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Éditions Jouvence, 2017 pour la version française

Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier

ISBN : 978-2-88911-888-5

Mise en pages : François Grandperrin

Couverture : Éditions Jouvence

STEFANIE CARLA SCHÄFER

S'AIMER
REND *fort*

Comment développer son estime de soi

Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier

jou **vence**
EDITIONS

VIVRE
 LÉGER



TABLE DES MATIÈRES

Soyez le bienvenu ! 6

Chapitre 1

Tous les débuts sont simples : les premiers pas 8

M'éveiller et commencer 10

Prendre en main mon bonheur 14

Il y a là assez d'amour pour tous 16

Changer mon programme 20

Identifier mes voix critiques 22

Observer et percevoir 24

En un coup d'œil :

Sur le chemin de l'amour de soi 28

Chapitre 2

Me dire « oui » à moi-même : une nouvelle sorte de contact 30

L'ombre et la lumière 32

Cultiver mes ressources 34

Souhaiter la bienvenue à mes sentiments 36

La carte au trésor de mes sentiments 40

Sentir mes propres besoins et vivre 42

Définir mes limites 44

Me laisser de l'espace 46

Pratiquer l'estime de soi 50

En un coup d'œil :

Découvrir le « oui » que je me dis à moi-même 54

Chapitre 3

Le temple de l'âme : apprendre à aimer mon corps	56
Me lier d'amitié avec mon corps	58
Le corps comme temple de l'âme	62
À l'extérieur comme à l'intérieur	68
<i>En un coup d'œil :</i>	
<i>Pour avoir un contact bienveillant avec mon corps</i>	72

Chapitre 4

Épanouissement et développement : faire fleurir l'amour de soi	74
La spirale ascendante	76
La gestion des crises	78
Les quatre besoins psychologiques fondamentaux	81
Les pièges de l'amour de soi	86
<i>En un coup d'œil :</i>	
<i>Comment l'amour de soi deviendra une partie intégrante de ma vie</i>	90
Me pardonner à moi-même	94
Pour aller plus loin	95

SOYEZ LE BIENVENU !

Imaginez une sorte de médicament universel. Bien utilisé, il est efficace contre presque tous les problèmes, sans aucun effet secondaire ou presque. Ce remède n'est pas délivré sur ordonnance, il ne se trouve dans aucune pharmacie – mais vous pouvez le développer en vous-même, tout simplement. N'est-ce pas tentant ?

Notre capacité à nous aimer nous-mêmes présente de nombreux points communs avec un tel médicament. Elle nous donne un sentiment de sécurité, même quand la vie nous défie, ce qui arrive forcément !

Une attitude réfléchie et bienveillante envers nous-mêmes est susceptible de nous connecter de façon douce et attentionnée à notre conscience intérieure, indépendamment des événements extérieurs. Elle crée de la joie et une belle sérénité, grâce à laquelle la vie nous procure plus de plaisir.

Malheureusement, nous sommes une minorité à apprendre, dès notre naissance, combien il est important de nous traiter nous-mêmes avec attention et tendresse. Si, dans notre enfance, certains de nos traits de caractère ou de nos sentiments ont été rejetés, nous avons continué de les refuser à l'âge adulte, le plus souvent inconsciemment. S'il arrive que, devenu adulte, vous vous auto-condamniez, que vous vous révoltiez et que vous doutiez de vous, sachez qu'il en va de même pour la plupart des êtres humains.

DÉCOUVRIR LA VÉRITÉ EN MOI-MÊME

Peut-être connaissez-vous cette voix critique intérieure qui se manifeste surtout dans les situations compliquées de l'existence et qui emploie souvent des phrases telles que « J'aurais dû... », « Je devrais... », « Je ne suis pas assez bien », au lieu de « Je suis totalement OK comme je suis ». S'y ajoutent les médias et Internet, qui nous suggèrent chaque jour comment, idéalement,

nous devrions être aujourd'hui en tant qu'hommes et femmes modernes : performants et engagés dans notre vie professionnelle, heureux dans la sphère privée, et bien sûr minces et séduisants... Vu de l'extérieur, voilà de très belles idées et de très beaux programmes, non ? C'est le plus souvent la vie elle-même qui recourt à différentes expériences pour nous inciter, tantôt doucement, tantôt explicitement, à regarder en nous-mêmes. En effet, nous y trouvons des réponses et comprenons ce que nous estimons nous-mêmes être bien – et qui peut être très différent du modèle ou du cliché !
La bonne nouvelle :

*CHAQUE HOMME peut
APPRENDRE à s'aimer
lui-même et à se traiter
AVEC respect et estime
de soi.*

Pour engager une telle démarche, aucune condition particulière ni aucun âge précis n'est requis. Ce qui compte, c'est avant tout que vous décidiez de dire, à partir de maintenant, un agréable « oui » à vous-même ainsi qu'à vos besoins, et de vous traiter avec bienveillance.

Une certaine persévérance vous aidera à rester sur votre nouveau chemin, y compris dans les périodes difficiles. Pensez à un jeune enfant qui apprend à marcher : il trébuche infailliblement à un moment ou à un autre, mais il ne lui viendrait jamais à l'idée de se condamner. Il pleure peut-être un peu parce qu'il s'est fait mal, mais il se relève chaque fois et continue de marcher, jusqu'à ce que marcher devienne à ses yeux une évidence.

Cet ouvrage vise à vous soutenir et à vous inspirer sur le chemin éminemment personnel qui vous conduira à l'amour de soi. Voyez-le comme un compagnon sympathique qui se tient à vos côtés avec ses nombreux exercices et astuces pratiques, tandis que vous découvrez la relation la plus importante de votre vie.

Sentez-vous absolument libre d'interrompre à tout moment votre lecture pour sourire de vous-même.

*Dites-vous bien
qu'une pincée
d'humour
peut conférer
une douceur
agréable au remède
universel qu'est
l'amour de soi!*



Chapitre 1



**Tous les débuts
sont
simples :
les premiers pas**



*Dans ce chapitre,
vous apprendrez:*

★ pourquoi l'amour de soi n'a rien à voir avec l'égoïsme ;



★ quels obstacles vous devez balayer ;



★ ce qu'il en est de la critique intérieure ;



★ comment vous pouvez
jour après jour
vous connecter à vous-même.



M'ÉVEILLER ET COMMENCER

Le sentiment éprouvé à l'annonce d'un renouveau vous est sans doute familier. Il n'est nul besoin de relier ce renouveau à des détails extérieurs. En revanche, vous sentez une vague intuition vous envahir : vous souhaitez que certains changements interviennent dans votre vie.

Vous aspirez peut-être à davantage de légèreté et de joie, à être plus connecté à vous-même. Vous pensez peut-être accorder enfin à votre propre personne la première place, au lieu de n'être toujours là que pour autrui. Ou bien vous souhaitez clairement rompre avec d'anciens modèles, ne plus avancer comme le hamster dans sa roue et remplacer vos déceptions récidivantes par des expériences nouvelles et positives. Vous vous souhaitez simplement une plus haute estime de vous-même, plus d'amour dans votre vie, et c'est bien compréhensible. Vous pressentez en même temps que vous n'y parviendrez que si vous osez sortir des sentiers battus.

Quelle que soit l'histoire qui vous a mené ici, il est magnifique que l'amour de soi, à présent, vous intéresse.

Si, sous une forme ou sous une autre, vous sentez cette « impulsion à l'éveil », vous disposez d'une base sur laquelle édifier vos fondations. Rempli de curiosité, vous décidez seul du chemin qui vous mènera à vous-même, et je peux vous promettre que ce voyage vraiment captivant en vaut la peine. Il n'est peut-être pas toujours simple et sans heurts, mais il est si enrichissant que vous ne pourrez sans doute plus vous en passer !

QUE SIGNIFIE VRAIMENT L'AMOUR DE SOI ?

Mais a-t-on le droit de s'aimer soi-même ? Cette expression semble manquer de modestie... L'amour de soi n'est-il pas un signe de narcissisme, voire d'égoïsme ? Personne ne veut être ainsi !



Peut-être avez-vous déjà eu des pensées semblables ou proches ? Je les connais bien. J'ai longtemps cru que notre valeur intérieure était avant tout liée à notre action extérieure. J'étais certaine que l'amour et la reconnaissance se méritaient.


Mais simplement s'aimer soi-même? Sans rien faire de particulier?

J'ai l'impression que nous sommes beaucoup à partager ce doute. De nombreuses représentations sociales nous montrent quel comportement nous devons adopter pour être sympathiques et reconnus. La notion de performance, répandue en particulier dans les pays occidentaux, se réfère souvent au domaine des relations aux autres : « Regarde comme c'est un gars super, toujours là pour les autres : sa famille, son conjoint, et dans le travail aussi il est à la hauteur. Vraiment admirable ! » Les femmes en particulier portent souvent en elles l'héritage des générations de leur mère et de leurs grands-mères, qui consiste à s'occuper au premier chef des autres et à se reléguer soi-même au second plan. Et si l'on se montrait équitable envers les deux côtés – envers soi-même et envers ses proches ?

Soyez-en certain : un amour sain à l'égard de soi-même n'a rien à voir avec l'égoïsme. Il signifie bien plutôt que vous entretenez une relation bienveillante et attentionnée avec vous-même. Car c'est seulement une fois que vos batteries sont rechargées que vous pouvez vraiment être là pour autrui !

Si vous êtes pour vous-même un bon ami, vous éprouvez de la compassion pour vous-même quand vous n'allez pas bien. De l'extérieur, vous paraissez moins dans le besoin et n'attendez pas que quelqu'un fasse votre bonheur. Vous vous occupez bien de vous-même, ce qui vous rend attirant aux yeux des autres. Vous connaissez vos besoins et vos limites, et vous pouvez les défendre avec à la fois douceur et fermeté. Vous êtes sûr de vous, d'une manière chaleureuse et respectueuse. La plupart des gens trouvent facile de se comporter de façon agréable et compréhensive vis-à-vis des autres. Il s'agit de découvrir qu'il en va de même vis-à-vis de soi-même !





S'AIMER SOI-MÊME
est le début
d'UNE HISTOIRE
d'AMOUR
qui dure
TOUTE UNE VIE.

OSCAR Wilde

PRENDRE EN MAIN MON BONHEUR

Au siècle dernier déjà, l'écrivain irlandais Oscar Wilde nota, dans la bonne humeur, combien une relation bienveillante envers soi-même est profitable. Si nous regardons sa citation de plus près, l'expression « qui dure toute une vie » nous saute aux yeux : nous sommes bel et bien la seule personne à nous accompagner, à coup sûr, toute une vie ! L'existence elle-même ne cesse de changer, et souvent, avec elle, les personnes qui nous entourent. Les relations et les circonstances peuvent évoluer, les enfants grandissent ; la mort et la séparation font également partie des changements de la vie.

Mais dans ce contexte, c'est à vous de décider d'être et de rester auprès de vous-même – adienne que pourra – et de soigner cette relation étroite. En somme, vous découvrez pour ainsi dire en vous votre meilleur ami, que vous suivrez jusqu'à votre dernier souffle. Quelqu'un qui, métaphoriquement, vous tape sur l'épaule, qui vous console, qui s'occupe de vous, qui tient à vous. Vous vous liez pratiquement d'amitié avec vous-même.

EN ASSUMER L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ

Il est très important de garder à l'esprit ceci : si vous empruntez le chemin de l'amour de soi, assumez-en l'entière responsabilité. Vous décidez de vous occuper de façon réfléchie de votre bien-être personnel, de vos sentiments et de votre santé.

**Vous prenez
votre BONHEUR EN MAIN.**



Croyez-moi, le pas que vous faites ici sera récompensé : la vie soutiendra avec bienveillance et de façon presque magique celui qui prend cette décision.

Avec, dans vos bagages, l'amour de soi et la conscience de vos responsabilités, vous pouvez conquérir toute votre grandeur, et c'est fantastique.

Vos semblables se réjouiront eux aussi : en effet, si vous faites preuve de bienveillance à votre égard et si vous sentez votre propre valeur, vous pouvez traiter les autres tout aussi bien.

Votre capacité à vous connaître et à prendre soin de vous rendra l'amour et vos relations d'autant plus satisfaisants.

(RE)DÉCOUVRIR L'AMOUR DE SOI

Chaque vie est aussi multicolore et variée que le monde lui-même. Personne n'est comme vous ! Et vous êtes parfaitement efficace et aimable exactement tel que vous êtes. Pourquoi donc avons-nous parfois du mal à le reconnaître ? Pourquoi cherchons-nous la reconnaissance à l'extérieur, au lieu de commencer par nous tourner vers nous-mêmes ? Si nous jetons un regard en arrière, nous voyons bien que nous ne sommes pas nés avec un manque d'amour de soi, mais que ce problème s'est développé au fil du temps. Pensez à un jeune enfant. Il se comporte de façon tout à fait naturelle, il exprime simplement ses sentiments et ses impulsions. L'idée qu'une chose « cloche » chez lui ne viendrait pas à l'esprit d'un bébé. Bien sûr, un jeune enfant dépend également de l'amour et de l'attention : il fera donc tout pour l'obtenir. Il fait l'expérience d'être apprécié parce qu'il est sage, qu'il ramène de bonnes notes, qu'il est trop mignon ou qu'il fait attention, et cette expérience est vitale pour un enfant.

En grandissant, avec les années, il en garde l'empreinte. Il existe un nombre infini de rôles que nous développons en grandissant et qui nous procurent de la reconnaissance à l'âge adulte : le gars sympa, toujours là pour les autres, le « top manager » couronné de succès, l'ambitieux sportif de compétition, la chef compétente – autant de rôles grâce auxquels nous recevons, consciemment ou non, une validation ou de l'amour *de l'extérieur*. En y regardant de plus près, nous constatons que c'est souvent l'enfant en nous qui pense avoir encore besoin de ces qualités de la part des autres, pour être enfin « rassasié » émotionnellement.

Quand nous commençons à nous tourner avec bienveillance vers nous-mêmes, nous pouvons libérer notre enfant intérieur de cette illusion : nous le prenons nous-mêmes par la main. Nous nous connectons alors à nouveau consciemment avec notre naturel, nos sentiments et nos impulsions, que nous avons reniés peut-être pour nous adapter.

*Nous commençons
automatiquement à nous aimer
quand nous devenons
nous-mêmes.*