

Marie-France
MULLER

CROIRE
La clé d'une
EN SOI
vie heureuse

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Le Chlorure de magnésium

Le Vinaigre santé

Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale

Le Dien' cham', avec Nhuan Le Quang

Bien dormir, enfin !

L'argile facile

Vivre au positif

Oser parler en public

Cuisine végétarienne rapide

Remèdes maison

Médecines douces pour animaux

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

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 1997

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-706-8

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction	11
 1. Croire en soi: qu'est-ce que cela signifie?	15
<i>Comment se crée l'image de soi . .</i>	17
<i>L'estime de soi</i>	30
 2. Établissez votre bilan : comment vous voyez-vous? ..	33
<i>Faites la liste de vos qualités et de vos défauts</i>	35
<i>Ai-je confiance en moi?</i>	51
<i>Êtes-vous facilement intimidé? ..</i>	58
<i>Quelle image aimerais-je avoir de moi?</i>	58
<i>Quel degré d'estime ai-je pour moi-même?</i>	62
<i>Votre évaluation personnelle</i>	68
 3. Remodelez votre image	71
<i>Fixez-vous des objectifs</i>	72
<i>Je me crée moi-même par ma pensée.</i>	76
<i>Faites-vous respecter des autres.</i>	84
<i>Transformez vos comportements négatifs</i>	88

<i>Améliorez votre image physique.</i>	91
<i>Pratiquez la technique du tableau. . .</i>	92
4. S'aimer soi-même	95
<i>L'amour de soi</i>	97
<i>Faites aussi confiance à votre corps. . .</i>	99
<i>Offrez-vous un bain de lumière.</i>	103
<i>Et maintenant, croyez en vous!</i>	104
En guise de conclusion	107
<i>En quête de mon Moi supérieur.</i>	107

À René...

Croire en soi, c'est faire confiance à la sagesse qui nous a créés, savoir que la vie est la plus forte et que nous tenons d'elle toutes ces merveilleuses potentialités, tous ces talents dont nous ne faisons pas toujours l'usage qu'ils mériteraient.

Croire en soi, c'est avant tout s'aimer et se faire confiance à soi-même, quoi qu'il arrive, dans la joie et dans la peine, dans la réussite et dans l'apparence de l'échec, dans le soleil aussi bien que dans les ténèbres, car ils président toujours à la naissance de la Lumière du jour nouveau.

Êtes-vous de ceux qui ont confiance en eux, qui croient en eux-mêmes de façon indéfectible, y compris en cas de difficultés ou face à l'échec? Autrement dit : êtes-vous un « gagnant », dans votre vie matérielle aussi bien que dans votre vie intérieure ou votre santé? Ou êtes-vous de ceux qui se découragent pour un rien, qui préfèrent souvent ne pas entreprendre de peur de ne pas arriver au bout de leur projet, d'avoir à affronter une opposition ou le risque d'échec inhérent à toute entreprise?

Quand vous croyez en vous, quand vous vous comportez envers vous-même comme un ami, c'est-à-dire *avec amour*, rien ne vous résiste et les réponses à vos problèmes se présentent d'elles-mêmes, quasi magiquement. Les « coïncidences » heureuses se font plus fréquentes dans votre vie et cette synchronicité démontre votre harmonisation avec l'énergie qui emplit l'Univers. Votre santé

s'améliore et vos capacités en tous domaines se décuplent.

Encore faut-il que votre comportement soit sincère : notre époque insiste tant sur le « paraître » que l'on peut vous avoir enseigné à *sembler* être un gagnant (toutes les formations commerciales le font !) alors qu'au fond de vous, la réalité est bien différente. Or ce qui « marche », ce qui régit vraiment votre vie, c'est votre croyance profonde, ce que vous pensez et ressentez vraiment : de vous, des autres, des circonstances, de l'amour, de la vie, de la société, du but de votre existence en ce monde, etc.

Je vous propose ici de vous pencher sur l'image que vous vous êtes faite de vous-même afin de l'améliorer, si nécessaire, ou la réajuster si besoin est. Il n'est pas question de se créer une vision artificielle de soi, bien entendu : mais vous êtes digne de votre propre amour et de celui des autres, cela je puis vous l'affirmer. Cette prise de conscience fondamentale changera votre vie. De même votre objectivité est-elle de première importance,

condition préalable à toute réforme. Seul agit ce qui est vrai et les illusions ne sont que des faux-fuyant assombrissant la réalité magique de votre véritable moi.

Quand vous l'aurez mis à jour, je vous promets que vous l'aimerez. Vous serez alors capable d'agir, vivre, aimer, penser, créer avec son aide et sans ces obstacles et barrages divers que vous aviez coutume de placer en travers de votre propre route, quitte à vous en plaindre ensuite (« Je n'ai vraiment pas de chance... Et puis, je suis si nul avec les autres, si embarrassé, incapable de m'exprimer comme je le voudrais... D'ailleurs, personne ne m'aime... Je suis maladroit... Je ne sais rien faire de mes dix doigts, etc.).

Toutes ces visions négatives de vous-même n'ont que peu à voir avec votre réalité : encore vous faut-il en prendre conscience.

Le programme de travail que je vous propose porte sur trois points essentiels qui découlent l'un de l'autre. Aussi est-il préférable de suivre la progression logique de

ce livre. Vous allez commencer par mettre à jour l'image que vous vous êtes faite de vous-mêmes. Vous retravaillerez ensuite cette image. Les transformations opérées vous amèneront à éprouver de l'estime à votre propre égard : ce n'est qu'alors que vous commencerez à vraiment vous aimer vous-même, tant il est vrai que l'on ne peut guère aimer véritablement quelqu'un que l'on n'estime pas. Enfin, et seulement alors, pourrez-vous réellement *croire en vous* !

Si vous le suivez bien, ce programme va éclairer votre vie !



Chapitre 1

**Croire en soi :
qu'est-ce que
cela signifie ?**

Vous désirez obtenir une promotion... Vous recherchez un emploi qui vous plaise... Vous rêvez d'enfin rencontrer l'âme sœur, celui ou celle qui vous convient vraiment... Vous aimeriez vous sentir partout à votre aise comme votre amie Sylvie qui, elle, « réussit toujours à s'entourer de gens où qu'elle aille »... Vous souhaiteriez mieux « habiter » votre corps, disposer d'un certain pouvoir sur votre état de santé... En tous ces domaines et en bien d'autres encore, une bonne image de vous-même – c'est-à-dire la capacité de vous voir correctement – est la condition première de la réussite et du succès.

Comment en effet réussirez-vous à persuader qui que ce soit de votre valeur... si vous-même n'y croyez pas ? Quant au résultat, il ne sera durable que dans la mesure où vous aurez été honnête avec les autres et ne leur aurez pas menti en ce qui vous concerne. Ceci est d'ailleurs valable pour vous : comment pourriez-vous emprunter un chemin évolutif en quelque domaine que ce soit – y compris spirituel – si vous continuez

de vous illusionner vous-mêmes, au positif comme au négatif? Ce serait comme marcher sur des sables mouvants et vous n'iriez guère loin...

Comment se crée l'image de soi

Bien souvent, cette image est faussée par les sentiments négatifs que vous cultivez à votre égard. Vous acceptez probablement mal les critiques des autres et vous vous sentez blessé et « diminué » par le moindre reproche. « Comment peut-il me dire cela ! Quelle humiliation, etc. ».

Ce dont vous n'avez pas conscience, c'est que, la plupart du temps, vous pensez de vous-même des choses bien pire encore. Vous en nourrissez votre imagerie mentale en continu : ces images-là sont autrement dangereuses et nocives que toutes les critiques de vos amis et ennemis réunis.

Car, ce que les autres perçoivent de vous est le reflet exact de la manière dont vous

vous percevez vous-même. Cela fait partie de l'image de soi. Vous comprenez donc l'importance qu'elle revêt et combien il serait regrettable de laisser au « hasard » de vos émotions diverses le soin d'en décider. La qualité de votre vie et de vos rencontres en dépend, de même que la réussite de vos entreprises.

La compétition fausse souvent le jeu

Nous vivons une époque rendue difficile par les mauvaises conditions économiques et sociales, le chômage galopant, la compétition qui en découle. Celui qui travaille est souvent forcé de tout mettre en œuvre pour conserver cet emploi si convoité ; il en est de même s'il éprouve le désir légitime de progresser dans la hiérarchie de son entreprise. Quant au demandeur d'emploi, il ne peut rien laisser au hasard s'il espère décrocher un entretien d'embauche... et passer l'épreuve avec succès !

Cette compétition forcée fausse souvent le jeu. Elle semble loin l'époque où seules la valeur réelle et l'expérience permettaient de progresser. De nos jours, tout doit aller vite et

vous n'aurez que quelques minutes pour persuader votre futur employeur que vous êtes celui ou celle qu'il recherche. Votre présentation, ce qui émane de vous, votre manière de communiquer, c'est cela qui va compter au premier chef. Ce n'est parfois qu'un vernis, mais si vous n'en avez pas un minimum, vous risquez fort de ne pas même franchir la première étape. Or, l'idéal serait que ce qui émane de vous en telle occasion soit à l'image de votre réalité : il y a là plusieurs degrés à passer. Vous verrez : cela viendra plus aisément que vous ne le pensez peut-être pour le moment.

Qui suis-je vraiment : ce que je pense de moi ou ce que je montre ?

L'image que l'on a de soi-même et celle que l'on montre aux autres ne coïncident pas nécessairement. C'est la source de bien des problèmes. Avec un bon vernis, parce que vous serez un bon acteur, vous pourrez faire illusion un temps ; mais cela ne durera pas, car votre conflit intérieur sera perceptible de l'extérieur.

Revêtu d'une bonne image de vous-même, telle une armure brillante, vous êtes armé pour le combat de la vie et augmentez considérablement vos chances de mener à bien vos projets. En cas d'échec, elle vous protège de tout découragement excessif et vous permet de repartir avec en prime la force de l'expérience.

En quelque domaine que ce soit, c'est là le point-racine de la confiance en soi et de l'assurance. Celui qui ne s'estime pas lui-même ne peut guère espérer être estimé des autres. Pas plus qu'il ne peut faire confiance à qui que ce soit, puisqu'il juge tout au travers de son propre filtre.

a) Importance de l'entourage

Entendons par là : les parents, la famille dans son ensemble, les amis, le milieu scolaire, etc.

« *Mon fils sera médecin* »

Votre famille a joué son rôle : parents, frères et sœurs ... leurs bons et mauvais côtés, les problèmes familiaux, les blocages

de chacun qui ont interféré avec votre vision des choses et à partir desquels vous avez formé votre jugement. C'est dès votre âge le plus tendre qu'a commencé de se former votre future image. Vos parents eux-mêmes vous ont imaginé avant même votre naissance: « Je suis sûr qu'il (ou elle) sera comme ceci ou comme cela... J'aimerais que mon fils soit médecin, ou peintre... Que ma fille soit artiste comme moi... ».

Par la suite, vous avez créé de vous-même une sorte de carte mentale: « Je suis comme ceci, J'apprécie cela, Je déteste ceci, Je sais..., Je ne sais pas..., Je suis incapable de faire ceci..., Mon foie sera toujours fragile, etc. ». Or vous n'avez pas été seul en cause dans cette image que vous vous êtes faite de vous: elle correspond aussi à ce que vos proches pensent de vous, à la façon dont ils vous perçoivent et à l'image qu'ils vous en renvoient. Que vous en ayez eu conscience ou non, c'est le type d'informations que l'on reçoit cinq sur cinq! Les pensées secrètes des parents, surtout si elles s'accompagnent d'émotions (joie, plaisir, crainte, anxiété...)

imprègnent davantage le cerveau d'un enfant que les discours les mieux intentionnés!

«Après tout ce qu'on a fait pour toi...»

Cela est aussi vrai dans le sens négatif: toutes les grossesses n'étant pas désirées, la répercussion peut en être grave sur un petit qui s'est entendu répéter durant toute son enfance qu'il était un « fardeau », qu'on ne l'avait pas choisi, pas voulu, qu'il « devrait être reconnaissant de tout ce qu'on a fait pour lui en dépit des circonstances » etc.. Comme si l'enfant devait se sentir coupable d'être venu au monde!

Si cela vous est arrivé, ne vous étonnez pas de vous sentir si rejeté, « incapable d'aimer » ni d'être aimé, partout indésirable. Seulement, le problème ne vient pas de vous, même si vous continuez de l'entretenir. La solution, par contre, vous appartient et à vous seul!

Le milieu: suis-je mon image sociale?

Le milieu social au sein duquel vous avez évolué depuis votre enfance et dont

vous avez adopté les règles sans même vous en rendre compte ne vous a pas laissé indifférent ; il a contribué à la construction d'une certaine image « sociale » dont il est parfois difficile de se défaire. Vous avez certainement connu de ces enfants privilégiés qui « ont tout » sans avoir eu d'effort à faire pour cela : ils n'en profitent pas toujours, persuadés, au fond d'eux-mêmes, que la vie continuera immanquablement à exaucer leur moindre désir. C'est un cas où l'image de soi, très imparfaite, ne se résume souvent qu'au reflet extérieur de la position sociale des parents. C'est pourquoi, bien souvent encore, la réussite n'est pas à son rendez-vous logique.

Il est au contraire des cas où l'enfant élevé dans des conditions difficiles s'y est forgé le caractère. Voyez Rockefeller, parti de rien, Henry Ford ou tant d'autres : ils se sont créé d'eux-mêmes l'image de quelqu'un qui ne renonce pas à son rêve, quel qu'il soit, et ils ont réussi ! De défavorable au départ, leur milieu s'est ainsi avéré une aide puissante.