



*L'unique
personne qui
vous
accompagne
toute votre vie
c'est vous-même.
Prenez soin de
vous....*

PRENDRE SOIN DE SOI

En ce début d'année, je reviens sur le concept du « prendre soin de soi » parce qu'il est trop souvent négligé, si ce n'est oublié.

Pour certains, l'image attachée à cette notion est teintée d'égoïsme, de futilité ou de vanité. Quelque chose qui passe après le reste.

Un temps "plaisir", que l'on ferait mieux de consacrer à d'autres personnes ou à des activités bien plus importantes.

Décidez de poser cette intention en ce mois de janvier pour en faire une priorité dans votre vie.

Poser l'intention malgré tout ne suffit pas... comme toute intention....

Quel est vraiment le sens de cette idée ?

C'est aussi ce qui vous donnera la véritable motivation.

Si je prends soin de moi : qu'est-ce que ça change dans ma vie ?

Prendre soin de soi, c'est être à l'écoute de ses besoins, qu'ils soient physiques, émotionnels, psychologiques...ce qui demande de se poser, d'être plus présent à soi-même pour repérer, observer.

C'est apprendre à se connaître, respecter sa nature sans jugement et sans comparaison.

Si j'ai besoin de dormir beaucoup, j'accepte de me coucher plus tôt pour être en forme le lendemain et vivre ma journée dans la sérénité.

C'est avoir un meilleur équilibre de vie.

Prendre soin de soi n'est pas de l'égoïsme.

L'égoïsme, c'est « un attachement excessif porté à soi-même et à ses intérêts, au mépris des intérêts des autres », il ne s'agit pas du tout de ça.

Prendre soin : il y a le mot soin.

Comment je me fais du bien pour ensuite être disponible et ne pas faire de reproches aux autres parce que je suis fatigué(e), énervé(e) ou dans la frustration de ne pas avoir su m'arrêter pour me ressourcer.

C'est vraiment un acte volontaire, une décision à prendre pour se respecter soi-même. C'est décider en conscience que ce choix m'apporte plus de bien-être.

Si je suis bien avec moi-même, je serai aussi mieux avec mon entourage.

Au final, c'est **s'accorder de la valeur**.

Or si nous avons du mal à nous accorder de la valeur, c'est que l'on ne sent pas très important(e) et que l'estime de soi est assez basse. Alors prendre soin de soi n'a pas de sens.

D'où vient cette difficulté à prendre soin de soi ?

Si par ailleurs, nous avons besoin du regard de l'autre - ou des autres - pour prendre soin de soi, il y a fort à parier que les racines de cette problématique datent de l'enfance.

Comment vous regardaient vos parents ? Votre père, votre mère ?

Ce sont bien ces premiers regards qui valorisent l'enfant lorsque ses parents s'émerveillent devant les premiers pas, les premiers mots, les premiers dessins..... ce qui donnera cette confiance et cette sécurité à l'enfant dans la construction de son identité.

Mais si vos parents étaient eux-mêmes incapables de prendre soin d'eux, bien évidemment ils n'ont pas pu ou pas su vous transmettre ce qui ne leur a pas été donné par leurs propres parents.

Maintenant en tant qu'adultes, nous avons la possibilité d'être un bon parent pour nous-même et prendre soin de soi en fait partie.

Comment trouver le juste équilibre ?

- **S'accorder du temps.**

Si je prends du temps pour moi, cela nécessite de se poser la question : « Qu'est-ce que j'aime et qui me ferait plaisir. » sinon ça n'a aucun intérêt.

Le bonheur comme le bien-être débute toujours par les choses simples de la vie.

- Boire son café ou son thé tranquillement le matin sans précipitation,
- S'accorder le plaisir de la lecture chaque jour pendant 15, 30 minutes,
- Méditer,
- Aller marcher,
- Jardiner,
- Faire du sport,
- Dessiner, peindre,
- Aller voir ses ami(e)s,
- Aller au cinéma.....

Et lorsque vous serez débarrassé(e) de la culpabilité de penser à vous, le changement sera enclenché.

Ce temps deviendra nécessaire à votre hygiène de vie.

- **Arrêter de se mettre continuellement au service des autres.**

Famille, enfants, collègues, tout le monde passe avant et il ne vous reste plus assez d'énergie pour vous.

Mais dans cette recherche à trop vouloir faire plaisir, il y a aussi des attentes inconscientes dont nous reparlerons.

Toujours est-il qu'à trop tirer sur la corde, un jour arrive où trop c'est trop car il y a usure et frustration de ne pas toujours avoir de retour et de ne plus avoir de temps. D'où la nécessité de penser à soi pour aussi se faire du bien.

- **Se libérer du regard des autres.**

Lorsqu'on est toujours tourné vers les autres, changer cette attitude n'est aussi facile qu'il y paraît.

D'une part, parce que les autres sont habitués à vos bons et loyaux services alors lorsque vous commencez à dire, non, je vais prendre du temps pour moi, ce n'est pas toujours bien accueilli.

Et inévitablement arrive la question : « Que vont-ils penser de moi ? »

Et vous culpabilisez !

Revenez à vous.

Qu'est-ce qui est vraiment juste à ce moment précis ?

Ai-je vraiment besoin de ce temps ?

Comment je me sens ???

Quant aux autres, leur mécontentement leur appartient. A eux aussi de s'interroger.

Trouvez un équilibre ne veut pas dire s'isoler et ne plus être présent pour les autres. C'est être bienveillant avec soi-même pour être plus serein et ne plus être le sauveur de tout le monde.

Chacun se responsabilise et assume sa vie.

Vous verrez que tout le monde survivra et que vous vous sentirez bien mieux.



Alors prenez soin de vous, c'est essentiel.