

01

Confiance. en soi

Lettre à ma confiance en moi : à mon corps, mon cœur et mon esprit

Chère toi, chère moi, ou plutôt chères nous,

Il est temps qu'on se recentre sur nous. Je sais comme c'est difficile pour toi de t'aimer, de t'apprécier ou simplement d'accepter qui tu es au quotidien.

Tu vis dans une société remplie de paradoxes dans laquelle on prône l'amour de soi, mais où, en même temps, il ne faut pas trop s'aimer non plus au risque de passer pour une narcissique égocentrique. Tu passes alors ta vie à essayer de rentrer dans des cases ou encore dans des standards de beauté, à jongler entre ce que l'on attend de toi et ce que tu ressens.

Ne sois pas trop grosse. Ne sois pas trop mince.

Ne sois pas trop grande. Ne sois pas trop petite.

Couvre-toi. N'en montre pas trop. Mais reste sexy.

Cherche ta place. Ne prends pas trop d'espace.

Ne sois pas trop émotive. Arrête de surréagir. Souris davantage.

La liste est infinie.



Résultat : c'est clairement le bordel dans ta tête. Tu es perdue, tu doutes. Parfois, même, tu es en colère. Tu ne sais plus ce que tu veux, ce que tu vaux, qui tu es vraiment. Si tu t'aimes ou si tu te détestes. Si ce que tu ressens est « normal » ou pas. Tu te fais du mal pour te protéger parce que tu ne sais plus comment tout gérer.

Mais viens, on appuie sur pause. On se regarde, ensemble, toi, moi, nous, dans le miroir. Et on se dit, enfin, à travers ce chapitre, pardon et merci !

Pardon, mon petit corps, de t'avoir ignoré, insulté, maltraité, torturé, charcuté, matraqué de reproches violents. Je m'en veux d'avoir été incapable de voir ce que tu avais de beau, de t'avoir rendu laid, caché derrière des artifices et des vêtements disproportionnés. Je prends conscience que je ne sais même plus comment j'aurais aimé que tu sois... Pardonne-moi de t'avoir privé, puis de t'avoir gavé. De ne t'avoir jamais écouté. Pardonne-moi pour toutes les attaques externes et internes qui auraient bien pu te tuer.

Je ne te promets pas de tout aimer de toi, mais je dois au moins t'accorder l'intérêt, l'affection ou tout simplement le respect que tu mérites.

Merci, aussi, mon petit corps, d'avoir toujours été là pour moi. Tu le seras jusqu'au bout, jusqu'à la fin. Grâce à toi, je suis en mouvement, dans l'action, capable d'aller de plus en plus loin, car je sais que tu me soutiens.

Grâce à toi, j'entends, je vois, je goûte, je touche, je ressens toutes les saveurs de la vie.

Grâce à toi, j'ai ressenti la plus belle chose au monde, celle de sentir la vie battre au fond de moi. Deux fois, maintenant trois !

Grâce à toi, j'ai un cœur avec lequel je peux aimer.

La liste est de nouveau infinie. Alors merci pour tout ce que tu me fais vivre dans mon cœur et dans mon esprit. Oui, merci à vous aussi, mon cœur, mon esprit. D'avoir trop d'amour, trop de sentiments, trop d'émotions, trop d'idées, trop de sensations. De me faire sentir vivante finalement.

Merci d'être toujours trop tout, d'être trop vous !

Parfois, vous débordez, mais c'est tant mieux. Mieux vaut trop que pas assez. Maintenant, on va apprendre ensemble, dans ce chapitre, à savourer nos retrouvailles, à tous cohabiter et à se booster.



Chaque fois
que je commence à me sentir
mal dans mon corps...



je me rappelle
qu'il fait tellement pour moi :



Il m'a donné des papilles
pour savourer la nourriture...



un nez pour sentir
les bonnes odeurs...



des oreilles pour écouter
de la musique entraînante...



des yeux pour admirer
toutes les belles choses de la vie...



des mains pour caresser
des choses douces...



Et pour tout cela, il ne faut pas
oublier de le remercier !