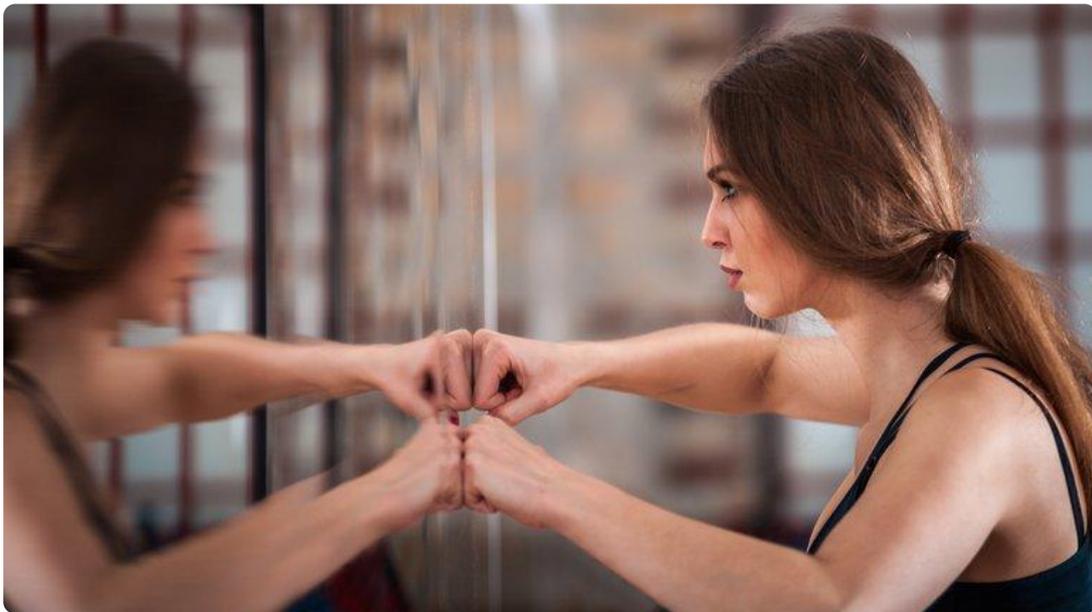


Aïe, j'ai une rivale dans ma maison !



Naomi Charbonneau



À un moment ou un autre, chacun(e) d'entre nous a expérimenté un rejet, un sentiment de n'être pas à la hauteur, de se sentir peu ou pas assez aimé(e).

En grandissant, pour se prouver que l'on mérite d'être aimé(e), on devient intransigeant(e) dans nos attentes face à nous-même. Peut-être que si nous étions parfait(e), nous pourrions enfin être aimé(e) !

Dernièrement, ma petite Sophia est venue me rejoindre alors que je terminais de nettoyer la cuisine. Bien assise sur un tabouret de cuisine, elle s'est lancée:

"Maman, si Mathis (son frère) et moi étions pris dans un feu dans deux maisons différentes, qui choisirais-tu de sauver en premier ?"

Je l'ai regardée un peu surprise, avec un petit sourire aux lèvres.

Comment répondre à cette question de façon satisfaisante ?

Loin d'être une question banale, je vois par moment ce besoin viscéral en elle de savoir si je l'aime, si je la choisirais maintenant que je la connais vraiment, si elle est unique et irremplaçable à mes yeux. Je la comprends car je me posais ces mêmes questions à son âge.

À l'âge adulte, il nous est maintenant plus facile de faire la part des choses. Je sais qu'il m'est impossible d'être à la fois une femme de carrière accomplie, une maman parfaite, une épouse, amie, soeur et fille idéales !

Il est impossible d'exceller dans toutes les sphères de nos vies en même temps ! Il y a un prix à payer pour l'investissement de notre temps et notre énergie. Certaines saisons seront plus orientées vers notre carrière, alors qu'à d'autres saisons, notre énergie sera davantage consacrée à notre vie de famille. On sait bien aussi que les photos des célébrités sont bien souvent retouchées, et que personne ne se réveille le matin en ressemblant à une femme qui fait la couverture d'un magazine. Il existe pourtant une autre femme à qui l'on se compare et qui est dangereusement parfaite ! Elle excelle dans tous les domaines de sa vie à la perfection ! Même en y mettant le meilleur de nous-même, on sait qu'on ne lui arrivera jamais à la cheville !

Je m'explique, confinée chez elle avec sa famille durant le Covid 19, elle se réveillerait à tous les matins sans l'ombre d'un trait tiré ou de sentiment d'inquiétude. Elle serait paisible, joyeuse et confiante. Elle ne serait jamais émotive ! Elle n'aurait besoin que de très peu de sommeil pour être au sommet de sa forme ! Elle serait une maman

toujours patiente et en plein contrôle de son caractère. Grâce à la façon dont elle les aurait élevés, ses enfants auraient un comportement idéal et adéquat en tout temps ! Elle serait aussi une épouse de rêve: charmante et attentionnée pour son mari. Elle pourrait combiner maisonnée, vie de famille et travail avec brio !

Vous voyez où je veux en venir ? **Cette femme (cet homme) qui n'existe que dans nos pensées, est pourtant malheureusement trop souvent le barème que l'on utilise pour se juger et mesurer notre réussite !**

On essaie sans grand succès d'être à la hauteur de cet idéal de perfection que l'on s'est construit de toutes pièces. Peut-être que cette image de ce que nous devrions être a commencé à se dessiner durant notre enfance. Nous avons alors le sentiment qu'il fallait toujours faire mieux, pour mériter d'être aimée ou acceptée. À la longue, ce sentiment de n'être jamais à la hauteur devient épuisant puisque cette image de qui nous devrions être est inatteignable ! Nos attentes dépassent ce qui est humainement possible et pourtant on continue de se taper sur la tête, se sentir déçue de nous-même et honteuse.

Quoi de mieux que ce temps d'arrêt forcé pour remettre certaines choses en place ?

J'aimerais nous proposer trois stratégies pour rectifier nos attentes et surtout apprendre à nous accepter et nous aimer !

1. Me savoir aimé(e)

Est ce que je me sens aimé(e) par Dieu ? **La Bible dit que je suis un(e) enfant de Dieu.** Lorsque je saisis que je suis réellement son enfant, **au même titre que Jésus,** je découvre en Dieu un amour inconditionnel, une sécurité et une intimité dans notre relation. Cette vérité ne s'appuie pas sur mes performances, mais plutôt sur ce que Jésus a déjà accompli à la croix. Dieu désire avoir une relation avec moi comme je désire en tant que maman connecter avec mes enfants !

2. Me savoir accepté(e)

Dieu ne m'accepte pas seulement comme je suis, en fait il a pris le temps de me créer telle que je suis avec mes forces et avec mes faiblesses. En me créant, il avait des rêves pour ma vie, et **il a mis en moi ce dont j'avais besoin pour avoir un impact unique sur les gens qui m'entourent et sur cette génération !**

3. Apprendre à m'aimer

Choisir de s'aimer est un apprentissage et un choix de tous les instants. C'est s'accepter avec nos forces et nos faiblesses. **C'est être bienveillant(e) face à nous-même et gracieux(se) face à nos limites.** C'est aussi choisir de se pardonner lorsqu'on a failli à la tâche.

Au quotidien, voici quelques pensées à garder à l'esprit pour nous manifester de l'amour :

- Je choisis de me traiter avec respect.
- Je me mets des limites.
- Je me parle de façon affectueuse.
- Je m'encourage.
- Je me permets de me reposer.
- Je reconnais et suis reconnaissante pour mon potentiel.
- Je fais des choses qui me font du bien et qui me passionnent.
- Je prends soin de ma santé.

Apprendre à s'aimer est le travail d'une vie. Mais en s'aimant, jour après jour, encore et encore, en s'acceptant avec nos forces et nos faiblesses, nous arriverons peu à peu changer notre perspective de ce qu'est une vie réussie ! Cette rivale (ce rival), qui représente l'idée qu'on se fait de la perfection, pourra céder la place à des attentes et une façon de vivre plus saines et équilibrées. Se débarrasser de cette rivale (ce rival) imaginaire nous permettra de nous libérer de ce qui nous rend honteux(se), jamais à la hauteur et nous permettra de foncer plus assuré(e) dans les rêves que Dieu a formés sur notre vie.

En choisissant de nous aimer, nous pourrions être plus épanoui(e) et pourrions atteindre notre plein potentiel. Bien qu'encore imparfait(e), nous serons désormais plus authentique, compatissant(e), connecté(e) et



aimant(e) envers nous-même et les autres. L'héritage de notre vie n'en sera que plus marqué !

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



442 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com