

# **Je, me, moi... relation avec soi.**

3 octobre 2010

Par Véronique Cotnoir

J'ai tombé de haut lorsque je me suis aperçue que j'avais depuis longtemps aimé davantage l'image que je projetais au monde extérieur que ma propre personne; mon essence profonde. Je me souviens du matin où j'ai craqué en larmes sur mon tapis de yoga. Je ne savais pas qui j'étais, ce que j'aimais, ni même pourquoi j'étais ici, sur cette Terre, à essayer de faire ma vie. Moi qui avais les cheveux très longs, je les avais faits couper très courts, genre à la quasi-GI Jane! J'avais couvert les miroirs de chez moi pendant près de deux semaines. Je ne voulais plus me regarder. Je ne reconnaissais plus cette fille dans la glace. Mais la vraie question était plutôt, l'avais-je déjà connue, écoutée et aimée?

Quoique depuis longtemps intéressée par la spiritualité, c'est précisément durant cette période difficile que j'ai sauté à pieds joints dans l'univers spirituel; ce monde infini et mal connu de beaucoup d'entre nous qui représente pourtant, sans que nous le sachions, une énorme portion de notre vie; le 99 % comme on le nomme dans le milieu. Rapidement après avoir débuté mes lectures, je fus rapidement étonnée que Tolle, Coelho, Ford, Bolen et même le Dalai Lama disent la même chose : aime-toi complètement. « Know thyself and you shall dance with the Gods » selon un ancien proverbe sufi qui est, à mon sens, merveilleusement bien illustré par les deux images que j'ai choisies pour accompagner mon article.

La première image appelée « Deux de coupes » en tarot représente la rencontre du féminin et du masculin. De prime abord, les gens penseront que c'est le début d'une relation entre un homme et une femme. Même si cette explication n'est pas fausse, cette carte représente plutôt la communion de nos deux parties : le centre de nos émotions (notre côté féminin) ainsi que notre intellect (notre côté masculin). Lorsqu'on réussit à bien intégrer cette carte dans notre vie – donc à aimer nos deux facettes –, on se sent en harmonie. Quant à la seconde carte qui se nomme « Le monde », elle représente tout simplement l'apogée, soit la réalisation et l'amour du soi profond.

Nous négligeons souvent notre rapport avec soi-même. Je me suis souvent demandée pourquoi tant de gens arrivent à un point dans leur vie où leur propre compagnie est difficile à supporter. Pourquoi négliger de prendre soin de soi, d'être doux et bon envers soi-même? Peut-être est-ce tout simplement parce que nous cherchons les réponses à l'extérieur au lieu d'aller voir à l'intérieur, là où se trouve un merveilleux trésor : notre essence propre et le lieu de nos réponses? Il est facile de tomber dans la roue infernale de la consommation, du bien paraître et de la performance. Ceux-ci flattent pour un instant notre ego, et ensuite nous en redemandons de plus belle afin de nous ramener à un niveau d'amour propre qui nous permet d'être fonctionnels. Une connaissance qui voyage beaucoup m'a récemment dit que le continent le plus malheureux du monde est l'Amérique du Nord. Étonnant qu'un endroit aussi riche abrite autant d'âmes en mal d'amour et esseulées.

L'amour ne se trouve pourtant pas chez l'autre, ni dans une nouvelle voiture, un beau corps musclé ou encore dans une méga chaîne stéréo.

L'amour se trouve à l'intérieur de nous-mêmes. Entretenir une relation saine et bien remplie avec soi est essentielle au bonheur. Plus encore, afin de pouvoir nourrir une relation pleinement satisfaisante avec autrui, il nous faut s'épanouir à travers notre relation avec soi et de faire de nous la personne la plus importante à nos yeux. Se découvrir et apprendre à s'aimer, c'est se donner des ailes. Devenir son meilleur ami, s'écouter et se connecter avec nos tripes, le centre de nos émotions, est l'une des plus belles choses qui existent sur cette Terre. C'est ainsi que nous pouvons enfin déceler les divers masques que prennent notre ego et faire entrer de la lumière dans les parties de notre être que nous avons réprimées et secrètement mal aimées. C'est ça réussir sa vie. Sans entrer en contact avec soi, il est difficile de savoir qui on est vraiment, ce que l'on veut et pourquoi on est ici. Si vous voulez faire une marque positive sur notre planète, commencez par apprendre à vous connaître et à apprécier la merveilleuse personne que vous êtes.



Je vous laisse avec un petit exercice. Dites-vous « Je t'aime (votre prénom) » une fois par jour. J'aime personnellement le faire le matin pour bien démarrer ma journée. Je vous préviens, il risque d'y avoir de la résistance, du questionnement et même de la tristesse... mais persistez! La pratique rend parfait.