

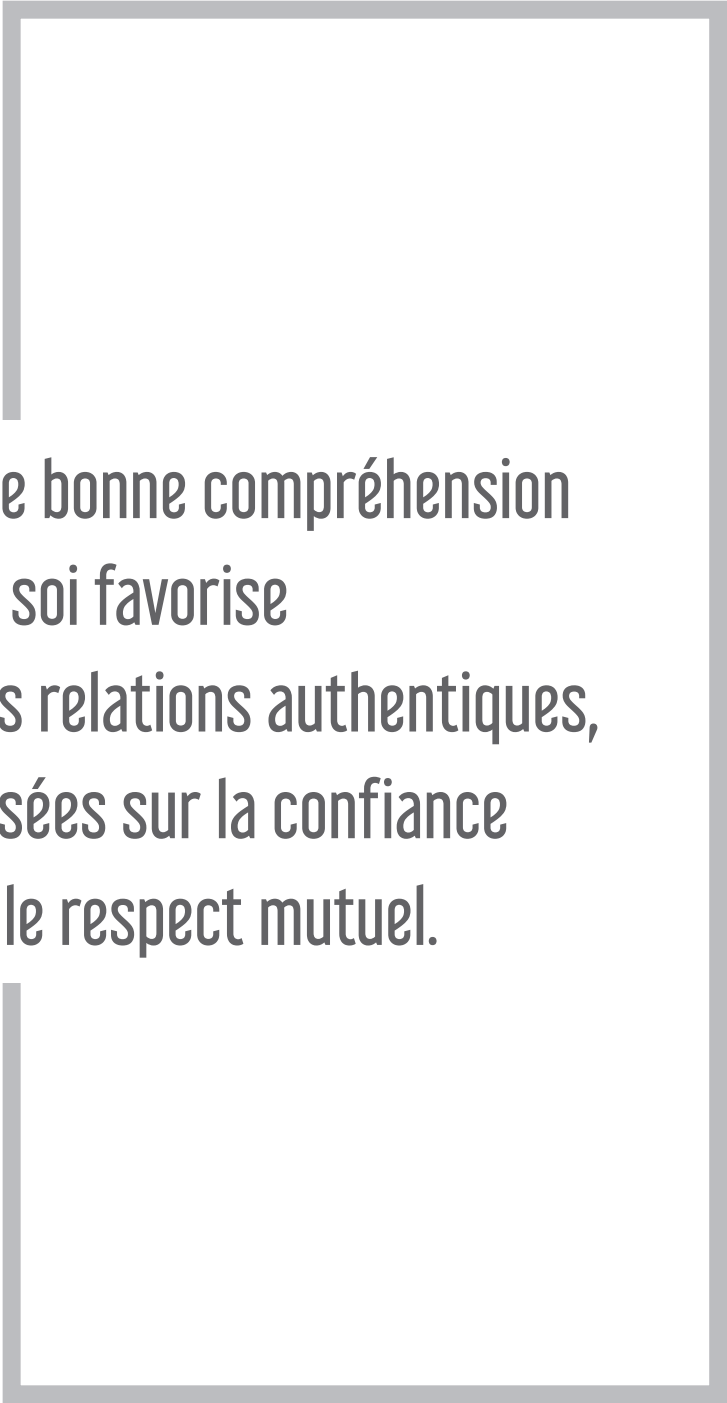
LOUISE SIGOUIN
et François De Falkenstein

SI
ON
S'AIMAIT
SPÉCIAL CÉLIBATAIRES



PARTIE 1

Les essentiels



Une bonne compréhension
de soi favorise
des relations authentiques,
basées sur la confiance
et le respect mutuel.

Savoir qui je suis

Se connaître soi-même et s'apprécier à sa juste valeur est essentiel pour trouver l'amour véritable. Cela permet d'identifier ses besoins, ses valeurs et ses limites. Une bonne compréhension de soi favorise des relations authentiques, basées sur la confiance et le respect mutuel. En étant en accord avec soi-même, on a une meilleure idée de la relation qu'on souhaite et on attire des personnes compatibles et épanouissantes.

Dans ce chapitre, nous partons donc sans plus attendre à la rencontre d'une première personne très importante : nous-mêmes ! Nous explorerons ensuite les différentes façons de développer notre autonomie affective. Parce que ce n'est qu'en embrassant notre propre essence que nous pourrons pleinement célébrer celle des autres.

Être honnête avec soi-même

Il n'est pas toujours facile de se convaincre de sa valeur, d'apprécier son potentiel et ce qu'il y a de bon en soi. Toutes nos interactions, nos pensées et nos croyances sont déterminées par l'image qu'on a de nous. Tout y est relié : notre apparence, notre rapport à la famille, à l'argent, à l'amour et à la sexualité. Tout est choisi et décidé en fonction de notre niveau d'estime personnelle.

Ainsi, croire qu'on est aimable donne la capacité de discerner ce qui est positif ou négatif dans chacune des dimensions de sa vie. Ça nous permet de définir ce qu'on souhaite d'une relation amoureuse et d'être en mesure de comprendre et d'expliquer nos choix. Tout le contraire du manque d'estime qui est essentiellement le fait d'une méconnaissance ou d'une mauvaise perception de soi.

Le manque d'estime, ça se voit, ça s'exprime : physiquement, on ne prend pas toujours bien soin de notre apparence, de nos intérêts, de notre énergie vitale. Émotivement, on laisse les autres nous manquer de respect, nos amours sont insatisfaisantes ou notre travail ne nous stimule pas.

On essaie de ne pas trop y penser en fuyant de toutes sortes de manières ou avec toutes sortes de substances, mais tout nous ramène sans cesse à notre profond sentiment d'insatisfaction. On ressent un grand vide intérieur sans le comprendre et sans pouvoir l'exprimer vraiment. Et on se dit que cela va passer, qu'on ne va pas en faire un drame, que c'est la vie, qu'on est comme on est. On accepte notre mal-être comme une fatalité. Ces sentiments négatifs et destructeurs sont les véritables obstacles qui nous restreignent et nous maintiennent dans un état de dépendance affective.

Quand on n'a qu'une idée floue de nos besoins, nos valeurs ou nos limites, on hésite à aller de l'avant, à prendre le risque d'être soi-même, puisqu'on ne sait pas ce que c'est, « être soi-même ». On est sans direction, sans intentions claires pour définir ce qu'on souhaite, ce qu'on aime dans la vie. On craint de faire les mauvais choix, de se tromper, de perdre l'estime de nos proches. On évite les conversations trop personnelles, on vit notre vie en surface, sans jamais vraiment plonger à l'intérieur de soi.

Le manque d'estime personnelle nous pousse constamment à rechercher l'approbation des autres pour nous sentir en sécurité, aimés et acceptés.

Or, chercher l'approbation à l'extérieur de soi a un prix : notre autonomie.

Afin de mériter l'amour des autres, on n'ose pas dire non, on refoule ses émotions ou bien on se sent jugé dès qu'on s'affirme, on se sent coupable de faire respecter ses limites. Cela mène souvent à des relations toxiques et déséquilibrées dans lesquelles on se perd dans des jeux de pouvoir et de manipulation pour obtenir l'amour et l'attention qu'on recherche désespérément.

Lorsqu'on fait l'exercice d'identifier nos peurs, nos faiblesses ou nos blessures avec honnêteté, on prend conscience de ce qui nous motive réellement, d'où nous viennent nos comportements dysfonctionnels, nos patterns, nos croyances erronées.

En étant transparent avec soi-même, on se libère du poids des mensonges et des illusions pour chercher sa vérité et aligner ses actes et ses paroles sur ses valeurs et ses besoins profonds.

Le renforcement de l'estime de soi est un processus qui diffère d'une personne à l'autre, qui peut prendre du temps et nécessiter des efforts constants. Voici quelques stratégies qui peuvent aider :

- **Être bienveillant envers soi-même** : Éviter de se taper sur la tête. Tout le monde fait des erreurs et a des faiblesses.
- **Se fixer des objectifs réalistes** : Se fixer des objectifs atteignables permet de mesurer ses progrès.
- **Éviter les comparaisons** : Se concentrer sur soi-même et sur ses progrès plutôt que se comparer.
- **S'entourer de personnes positives** : Côtayer des gens qui nous encouragent, s'éloigner des relations toxiques.
- **Pratiquer la gratitude** : Valoriser et noter les aspects positifs de sa vie.
- **Apprendre de nouvelles compétences** : Développer de nouvelles connaissances et habiletés renforce la confiance en soi.

- **Exprimer ses émotions :** Parler de ses émotions à un ami ou à un professionnel aide à mieux les gérer.
- **Écrire un journal :** Tenir un journal aide à mieux comprendre ses émotions et ses expériences.

Lorsqu'on a une bonne estime de soi, on accepte de ne pas plaire à tout le monde. On reconnaît qu'on n'est pas parfait, mais on a quand même du respect et de la bienveillance pour qui on est.

Il n'est pas facile de regarder à l'intérieur de soi avec honnêteté. Ce qu'on appelle son « jardin secret » ressemble souvent à un dépotoir où s'entassent la tristesse, la colère, la honte ou la culpabilité qu'on n'a pas su guérir et qui nous empoisonnent la vie.

Quels sont les inconvénients que nous causent tel ou tel trait de caractère ? Quel est le prix à payer pour notre égoïsme, notre impatience ou notre méfiance ? Combien de possibilités de dépassement a-t-on évitées par peur d'être jugé ou pire, par peur de réussir ? Pour une personne qui n'a pas confiance en ses moyens, réussir est une perspective tout simplement vertigineuse. Cela implique que les attentes des autres à notre égard augmentent, ce qui amplifie la peur d'échouer.

Être honnête avec soi-même implique souvent une remise en question de ses croyances, ses comportements ou même ses relations les plus intimes. Par contre, ces passages difficiles constituent des occasions pour mieux se connaître, pour grandir à ses propres yeux et gagner son respect.

L'estime de soi n'est pas un état figé. Ce qui était vrai il y a cinq ans ne l'est peut-être plus maintenant. Nos perceptions changent ou se précisent avec le temps, les expériences ou les épreuves. Bien se connaître et s'aimer permet d'ouvrir ses horizons, de s'exposer à la nouveauté et de remettre en question ses convictions sans que son identité soit menacée.

QUESTIONS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Comme on est en constante évolution, on doit « refaire connaissance » avec soi-même à différentes étapes de sa vie. Il est utile de noter le fruit de ses introspections dans un journal personnel ou dans un carnet d'autonomie pour comparer ses réponses actuelles avec celles d'avant. Voici quelques pistes pour vous accompagner dans cette rencontre bien particulière.

- Quelles sont les choses que je prends du plaisir à faire ?
- À quand remonte la dernière fois que je me suis accordé ces plaisirs ?
- Quels sont mes centres d'intérêt ?
- Qu'est-ce qui me rend heureux(se) dans la vie ?
- Quelles sont les choses qui me font ressentir de la gratitude ?
- Quelle importance j'accorde à ma santé et à mon état physique ?
- Quelles sont mes plus grandes réalisations ?
- Quels sont les enseignements que j'ai tirés de mes expériences passées, positives ou négatives ?
- Quels sont mes plus grands regrets dans la vie ?
- Quels sont mes plus grands talents et compétences ?
- Quels sont mes rêves et aspirations pour l'avenir ?
- Quelles sont mes valeurs fondamentales ?
- Quelles sont mes plus grandes peurs et est-ce que j'arrive à les surmonter ? Si oui, comment ?
- Quels sont mes besoins émotionnels et comment je les comble ?
- Quelles sont mes réactions face au stress et à l'adversité ?
- Quelles sont les personnes avec qui je me sens réellement bien ?
- Comment j'entretiens mes relations avec les autres ?
- Comment je me décrirais en tant que personne ?
- Que me dit ma petite voix intérieure ?
- Suis-je capable de rire de moi ?

Conjuguer qualités et compétences

On amalgame souvent nos qualités avec nos compétences alors que ce sont deux choses distinctes.

Les qualités

Elles peuvent se définir comme des attributs ou des caractéristiques qu'on possède naturellement. C'est ce qui nous définit et nous distingue des autres. Par exemple, la gentillesse, la générosité ou encore la persévérance peuvent être des qualités. Elles sont souvent des traits de personnalité qui influencent nos interactions avec tout ce qui nous entoure.

Les compétences concernent plutôt les connaissances, les capacités et les savoir-faire acquis au fil du temps par la formation, l'expérience ou la pratique.

Par exemple, les capacités à organiser une activité, à structurer un environnement ou à coordonner une équipe peuvent être des compétences.

En d'autres mots, les qualités influencent nos comportements alors que les compétences définissent ce qu'on sait faire dans un domaine spécifique. Il est important de cultiver les deux pour évoluer aisément, tant dans notre parcours personnel que professionnel.

Les compétences relationnelles

Par ailleurs, les compétences relationnelles englobent nos aptitudes, notre sensibilité, notre savoir-être et notre intelligence émotionnelle, permettant, entre autres choses, d'établir des relations saines et épanouissantes avec les personnes qui nous entourent. Elles nous aident à créer avec elles des liens de confiance, à mieux comprendre leurs besoins et leurs points de vue, à communiquer de manière efficace, à résoudre les conflits de manière constructive et, donc, à améliorer notre bien-être global.

Afin de mieux identifier nos propres qualités et nos compétences relationnelles, on peut faire l'exercice de noter dans un calepin

celles auxquelles on s'identifie parmi les listes suivantes, et en ajouter d'autres au besoin.

| Qualités | Compétences relationnelles |
|------------------------|----------------------------|
| Compassion | Autonomie |
| Courage | Confiance |
| Curiosité | Créativité |
| Générosité | Diplomatie |
| Gentillesse | Capacité d'écoute |
| Gratitude | Empathie |
| Humour et autodérision | Perspicacité |
| Intégrité | Persuasion |
| Loyauté | Présence |
| Patience | Réconfort |
| Persévérance | Séduction |
| Respect | Solidarité |

Un manque de compétences relationnelles

Nos lacunes en matière de compétences relationnelles et notre manque de considération pour l'autre sont souvent le fait d'une timidité excessive, d'un manque d'écoute ou d'une tendance à monopoliser l'attention. On manque alors d'empathie, on perçoit mal les émotions des autres, tout comme on peine à comprendre nos propres sentiments.

- **Difficultés à communiquer :** Avoir du mal à exprimer nos besoins et nos limites ou à écouter l'autre activement.
- **Entretenir des relations humaines souvent tendues :** Interagir avec notre entourage et même avec nos proches avec froideur ou de façon impersonnelle.
- **Faire souvent face à des situations conflictuelles :** Être régulièrement en conflit avec nos collègues, nos proches, notre partenaire.

Avoir du mal à s'affirmer et douter constamment de nos capacités affecte nos relations interpersonnelles et, de ce fait, notre bien-être général.

Prendre le recul nécessaire pour constater objectivement ce qui, dans telle ou telle situation, nous trouble aide à comprendre nos

comportements. Pour ce faire, tenir un journal personnel dans lequel on note toutes les sources d'inconfort ou de conflit avec les autres permet de prendre conscience, avec le temps, de nos attitudes et de nos façons de faire qui posent problème et qui se répètent constamment.

Définir nos valeurs

Nos valeurs, c'est notre éthique personnelle qui guide nos pensées et nos actions. Même si on ne les connaît pas ou qu'on n'en a qu'une vague idée, elles déterminent où va notre attention, la nature de nos relations, notre conception de l'amour, de ce qui est bien ou mal, de ce qui est pardonnable ou pas...

Faire l'exercice d'identifier et de nommer nos valeurs peut parfois ressembler à une expérience spirituelle, dans la mesure où on doit se questionner sur ce qui compte réellement pour nous dans la vie, sur ce à quoi on croit, sur ce qui nous inspire et nous anime. Cette recherche nous amène à définir ce que sont, pour nous, les qualités humaines, morales et sociales essentielles sur lesquelles s'enlignent notre conduite, nos paroles et nos choix.

L'expression « aller contre ses valeurs » prend tout son sens quand on s'oblige à poser des gestes ou à adopter des comportements avec lesquels on est mal à l'aise, qu'on n'assume pas. On sait alors qu'on dépasse une limite, qu'on malmène notre intégrité.

Travailler sur nos valeurs, c'est travailler sur nos choix de vie. Une relation amoureuse qui correspond à nos valeurs ne peut donc que nous donner des ailes et nous permettre d'aspirer au plein amour.

La liste des valeurs

Dans un précédent ouvrage¹, nous avons présenté un exercice pour nous aider à définir ou redéfinir 10 valeurs essentielles à nos

1. Louise Sigouin, avec la collaboration de François De Falkenstein, *Si on s'aimait, tome 2 : Un pas de plus vers l'autonomie affective*, Éditions de l'Homme, 2021, 192 pages.

yeux. Il nous a semblé utile de le proposer à nouveau, puisque sa simplicité et sa pertinence sont redoutables !

En tapant les mots clés « listes valeurs humaines » dans un outil de recherche en ligne, on trouve plusieurs listes de valeurs très élaborées. En utilisant l'une d'entre elles, on procède d'abord par élimination en biffant toutes les valeurs qui ne nous correspondent pas. Quand on a épuré la liste, il ne doit rester que celles auxquelles on adhère.

On poursuit ensuite en faisant des associations et des regroupements de valeurs similaires ou complémentaires à nos yeux, jusqu'à pouvoir définir les 10 valeurs essentielles et fondamentales pour nous. On les reconnaît comme étant des moteurs de notre vie et des motivations qui nous poussent à l'action. C'est une liste précieuse !

L'avantage de cette démarche de regroupement et d'association est, finalement, d'aller à l'essentiel, tout en permettant de nuancer. On ne fait pas que définir des valeurs, on précise également ce qu'elles signifient pour nous. Si, par exemple, on définit la liberté comme une valeur suprême, on sait que le sens qu'on donne à ce mot renferme aussi des notions d'autonomie, d'ouverture ou de plaisir.

On peut également prendre un moment pour s'interroger. Voici une liste de questions qui, en explorant nos choix de vie, peut en dire long et nous renseigner sur nos valeurs :

- Quelles sont les choses, dans mon environnement et mon milieu de vie, qui décrivent le mieux différents aspects de ma personne ? (Par exemple, l'art, la décoration, l'ordre ou le désordre...)
- À quoi j'aime consacrer du temps ?
- Quelles sont trois choses pour lesquelles j'aime dépenser de l'argent ?
- Dans quelles sphères de ma vie j'arrive le mieux à me discipliner ?
- Quelles sont les trois personnes qui m'inspirent le plus et pourquoi ?

- De quoi je parle avec mes proches, avec mes collègues ou en société ?
- Qu'est-ce que je maîtrise le mieux ou qui m'intéresse le plus ?
- Qu'est-ce que les autres aiment en général, mais pas moi ?
- Quel est le plus gros montant d'argent que j'ai reçu dans ma vie et qu'est-ce que j'en ai fait ?

Comprendre nos peurs

La peur nous envahit quand on ressent la présence d'une menace ou d'un danger, qu'ils soient réels ou imaginés. Dans les relations amoureuses, la peur est souvent liée à des expériences vécues dans l'enfance ou dans des relations antérieures. On s'y cramponne, incapable de lâcher prise ou, au contraire, on choisit de prendre le risque de vivre d'autres expériences affectives qui, souvent, sont très réparatrices.

Au moment de se remettre à la recherche de l'amour, on a peur de perdre son temps, de ne pas être à la hauteur, de se faire juger, rejeter, humilier ou de s'embarquer dans une histoire qui va finir en queue de poisson...

Figier ou fuir ?

Devant la peur, deux tendances naturelles sont possibles : figier ou fuir.

On fige de toutes sortes de façons : par l'isolement, la justification, la rationalisation, la procrastination, la cyberdépendance, etc. On perd ainsi toute forme de motivation et de détermination.

Lorsqu'on privilégie la fuite, c'est souvent dans le travail, l'activité physique, l'alcool ou la séduction. On le fait pour se couper de nos émotions et atténuer les effets de notre isolement, même si on continue à les ressentir parfois.

À moins de faire véritablement la paix avec notre célibat et d'en faire un choix conscient, ni la paralysie ni la fuite ne mènent à la satisfaction intérieure, car la peur nous empêche de nous réaliser

et de sortir de notre « zone d'inconfort » connue et, d'une certaine façon, rassurante.

Il est toutefois faux de croire qu'avec le temps la peur s'estompera. Au contraire ! Si on l'ignore, elle risque de devenir encore plus envahissante. Nos réactions pour l'ignorer peuvent nous isoler davantage et pendant très longtemps parfois. On finit par croire que l'amour n'est pas pour nous. Il peut être tentant de se faire une vie tellement active et remplie qu'on n'a plus l'espace et le temps pour se créer une vie amoureuse.

La peur s'apaise, mais ne disparaît jamais définitivement. Toutefois, plus on se responsabilise face à ses besoins, plus elle diminue. Il est donc essentiel de l'apprivoiser et d'apprendre à vivre avec.

Reconnaître et nommer ses peurs est nécessaire pour parvenir à les désamorcer. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est un passage obligé pour que ce malaise envahissant et sournois cesse de nous contrôler.

Ce que nos peurs nous cachent

Un jour, un client échaudé par des expériences amoureuses difficiles avait pratiquement abandonné le projet d'être en relation, car il ne supportait pas l'idée des conflits qui s'enveniment, des malaises et des malentendus. Même si la solitude lui pesait, la seule perspective de se trouver face à une personne qui pourrait le confronter le mettait dans tous ses états.

En consultation, il est parvenu toutefois à prendre conscience que son principal critère dans sa quête amoureuse était la douceur. Il avait d'abord besoin d'une personne gentille, qui respecterait son rythme sans mettre de pression.

Connaissant son besoin, il a pu surmonter ses peurs et se sentir prêt, dans ses nouvelles rencontres, à l'exprimer. Après plusieurs tentatives de fréquentations, il a finalement trouvé la personne répondant parfaitement à ses attentes de gentillesse et de compréhension. De son côté, cette dernière avait possiblement trouvé ce qu'elle recherchait : quelqu'un qui s'assume.

Cette petite histoire illustre bien le fait que derrière chacune de nos peurs se cache un besoin. Identifier et nommer ce qui nous terrifie permet de mieux le contrôler et de comprendre ce qu'on cherche à combler.

COMBINAISONS PEURS ET BESOINS

Les peurs les plus courantes et les besoins qu'elles cachent sont :

| | | |
|-----------------------|---|----------------------------|
| Peur de l'abandon | ↔ | Besoin de sécurité émotive |
| Peur du rejet | ↔ | Besoin de reconnaissance |
| Sentiment d'injustice | ↔ | Besoin d'intégrité |
| Peur de la trahison | ↔ | Besoin de loyauté |
| Peur de l'humiliation | ↔ | Besoin de respect |

Il n'y a rien de gratifiant à se laisser guider par ses peurs. Toutes les personnes qui ont osé les affronter et se mettre à risque le disent : l'audace fait du bien ! On renforce ainsi son estime personnelle, on se découvre de nouvelles capacités d'adaptation et on prend conscience que, peu importe le résultat, le plus important est de comprendre qui on est et de travailler à se faire une vie riche et stimulante.

Connaître nos besoins

Poursuivons sur le sujet des besoins, puisque les reconnaître, les exprimer clairement et y répondre adéquatement sont des exigences de base pour atteindre l'autonomie affective. Nos besoins sont des nécessités qui doivent absolument être satisfaites pour préserver notre intégrité physique et notre équilibre. Se responsabiliser favorise la paix intérieure et l'harmonie entre la tête, le cœur et le corps.

Identifier ses besoins est donc une des clés du bonheur. Cela nous permet de mieux comprendre ceux des autres et de nous connecter à nos valeurs, ce qui favorise des relations plus authentiques et satisfaisantes.

Pour tenter d'identifier nos besoins et nourrir notre réflexion, on peut consulter la liste suivante :

- **Besoin d'appartenance** : Être entouré, se sentir relié, trouver sa place, pouvoir s'exprimer et être entendu.
- **Besoin de partage et d'affection** : Se sentir proche, complice et vivre des expériences avec une personne qui nous aime.
- **Besoin d'autonomie et d'indépendance** : Décider soi-même de ce qui est bon pour soi et agir pour y accéder.
- **Besoin de liberté** : Pouvoir agir à sa guise sans contraintes de l'extérieur.
- **Besoin de reconnaissance** : Être remarqué et apprécié pour la personne qu'on est, pour son travail ou ses mérites.
- **Besoin de fantaisie et de légèreté** : Alimenter une imagination créatrice, rechercher des couleurs, des frivolités, du superflu.
- **Besoin de nouveauté** : Laisser place à l'ouverture, la curiosité, la recherche, la découverte.
- **Besoin de stabilité** : Avoir ses repères et ses habitudes de vie, se sentir soutenu par une base fiable et solide dans un environnement prévisible.
- **Besoin de se sentir utile** : Être apprécié pour sa collaboration au bien-être d'une personne, d'un groupe ou d'une cause. Donner un sens à sa vie.
- **Besoin d'accomplissement** : Se réaliser, se dépasser, relever des défis, atteindre ses objectifs.
- **Besoin de fierté** : Réaliser des tâches difficiles, renforcer l'estime de soi, prendre confiance en ses moyens, se sentir valorisé.
- **Besoin de sécurité** : Se sentir à l'abri des dangers, être rassuré et se savoir protégé.
- **Besoin de justice** : Être traité avec équité, honnêteté et intégrité.
- **Besoin de solitude** : Jouir de sa vie privée, avoir la possibilité d'être seul avec soi-même quand on en ressent le besoin.
- **Besoin de plaisir** : Ressentir la joie de jouer, de rire, de fêter, d'aimer, de jouir et de se divertir.

- **Besoin de discipline** : Arriver à se concentrer sur une tâche, maintenir son attention malgré les distractions et persévérer jusqu'à l'accomplissement.
- **Besoin de bienveillance envers soi** : S'occuper de ses besoins, s'accorder du temps personnel, s'accepter tel qu'on est.

On confond souvent besoins et désirs. Un désir est souvent le moyen par lequel on comble un besoin. Par exemple, se nourrir est un besoin, mais vouloir combler sa faim en mangeant des sushis est un désir ; se vêtir est un besoin, mais porter des vêtements griffés est un désir. Contrairement au besoin, le désir est éphémère et est lié à la notion de plaisir. On peut alimenter des désirs, mais comme ils ne sont pas absolument nécessaires, on doit faire le tri, car ils pourraient nous mener dans une quête perpétuelle de plaisirs, ce qui génère souvent de la souffrance.

Prendre du plaisir

Le plaisir stimule l'exploration et l'expérimentation en façonnant nos goûts et nos valeurs, en renforçant notre individualité et en connectant nos expériences à notre identité. Si on considère que l'amour comporte une large part de plaisir, accueillir chaque occasion de le ressentir, c'est aussi s'ouvrir à chaque occasion d'éprouver l'amour.

Le plaisir passe souvent par le corps, par la jouissance sexuelle bien sûr, mais aussi par les massages, la forme physique ou la sensation de se rafraîchir quand on a chaud. On savoure mieux ces moments si on accepte d'abord de ralentir le rythme, d'être attentif aux gestes simples comme ceux de se glisser dans un lit tout frais ou dans un bain chaud, de boire quand on a soif... On peut même trouver un certain plaisir à bâiller ou à éternuer !

Reconnaître le plaisir

Se délester du poids de la honte, de la peur, de la colère ou de la tristesse qu'on traîne depuis longtemps est une forme de plaisir ou, à tout le moins, la fin d'une souffrance. Revoir des gens qu'on aime ou recevoir une nouvelle positive qu'on attendait depuis longtemps

sont des plaisirs du quotidien. Tomber en amour est certainement un des plaisirs émotifs les plus excitants.

On apprécie plus le plaisir quand on parvient à demeurer dans l'instant présent. Toutefois, on ne se rend pas toujours compte immédiatement qu'on vit un moment de plaisir, car il se perd souvent au milieu de distractions, de soucis ou d'impératifs divers. De là l'importance de faire une revue de fin de journée pour retracer tous nos moments agréables : nos interactions avec des gens qu'on aime, par exemple, ou autres délices rencontrés.

Laisser libre cours au plaisir

Il faut savoir se rendre disponible et multiplier les occasions et les activités qui nous apportent du plaisir. Si on s'amuse à griffonner quand on a un crayon et du papier entre les mains, on peut se procurer un cahier à dessin et des crayons qu'on laisse bien à la vue. Ainsi, de temps en temps, on peut prendre 10 minutes et laisser libre cours à sa créativité. Cela s'applique aussi aux joies de jouer de la guitare, de tricoter, de lire, etc.

Pour mieux prendre conscience de notre disponibilité aux plaisirs, même aux plus subtils, on peut prendre le temps de dresser la liste des choses qui nous apportent de la joie dans la vie.

Connaître ses forces et admettre ses faiblesses

Comprendre nos forces et nos faiblesses est une étape cruciale sur le chemin de l'autonomie. Trop souvent, on se concentre sur nos compétences en négligeant nos points faibles, ou vice versa, sans vraiment prendre le temps d'aller plus loin dans notre connaissance de nous-même. Pourtant, la conscience qu'on a de soi est un guide sur notre parcours professionnel, nous ouvre la voie vers un développement personnel authentique et enrichit nos relations.

Prendre conscience de nos forces et de nos faiblesses est essentiel pour porter un regard objectif et constructif sur nous et mieux comprendre nos aspirations, nos espoirs, notre potentiel.

Identifier nos forces exige parfois un effort de mémoire pour revenir à ces moments difficiles de notre vie qu'on a traversés avec confiance, à ces problèmes complexes qu'on a résolus ou à ces défis qu'on a relevés avec énergie. Ce vécu est un précieux indicateur. Il en va de même des compliments qu'on a reçus à propos d'une compétence qu'on possède. Finalement, toutes ces choses qu'on fait sans effort, nos passions, nos passe-temps, sont souvent liées à nos forces naturelles. Que ce soit la peinture, l'écriture ou le sport, ce sont nos talents qui s'expriment.

Prendre conscience de nos forces est un processus continu, car elles évoluent avec le temps et l'expérience. Elles sont à la base d'une vie professionnelle et personnelle épanouissante et en concordance avec notre véritable nature.

Reconnaître nos faiblesses s'avère tout aussi important qu'identifier nos forces.

C'est un exercice qui ne consiste surtout pas à se dévaloriser, mais plutôt à prendre conscience, avec courage et humilité, de nos limites, afin de les repousser ou de les contourner intelligemment. Les situations où on se sent mal à l'aise, frustré ou inefficace concernent probablement les domaines d'activité dans lesquels nos compétences sont moins développées.

Par ailleurs, on peut solliciter l'aide de personnes au jugement équilibré en qui on a confiance et qui nous connaissent bien. Celles-ci pourront partager leur perception de nos points faibles.

Une autre source d'information se situe dans les difficultés de la vie qu'on rencontre sans cesse. Prendre conscience de notre mauvaise gestion des priorités, de notre incapacité à bien gérer les conflits ou d'une tendance à la procrastination nous aide à cibler les points à améliorer.

Pour vous aider à identifier vos faiblesses, voici quelques exemples communs :

- **La lâcheté :** Manque de courage et de dignité pour affronter les obstacles ou le danger.

- **La froideur** : Absence d'émotion ou d'enthousiasme, souvent perçue comme de l'indifférence envers les autres.
- **L'égoïsme** : Trait de caractère qui consiste à privilégier son intérêt personnel en bafouant celui d'une ou de plusieurs personnes.
- **La méfiance** : Attitude consistant à douter de la fiabilité ou de l'honnêteté d'une personne par peur d'être dupé.
- **La rancœur** : Sentiment d'amertume qu'on garde après une désillusion ou une injustice dont on est victime et qui provoque de la colère, voire un désir de vengeance.
- **L'obstination** : Volonté de persister à défendre une idée, un sentiment ou une façon de faire.
- **La procrastination** : Tendance à reporter au lendemain ou à retarder jusqu'à la dernière limite, et parfois au-delà, l'accomplissement de tâches souvent importantes, voire urgentes.
- **La résistance au changement** : Difficulté à s'adapter à de nouvelles conditions de vie, à de nouvelles façons de faire ou à des changements dans l'environnement.
- **La gestion du temps inefficace** : Difficulté à organiser son emploi du temps et à prioriser les tâches de manière efficace.
- **L'impatience** : Tendance à vouloir que les choses arrivent rapidement, exaspération facile lorsque ce n'est pas le cas.
- **La communication défailante** : Incapacité à exprimer clairement ses idées, ses émotions, ses sentiments ou à écouter ceux des autres.
- **L'évitement des conflits** : Réflexe de fuite causé par une incapacité à affronter ou à résoudre les situations conflictuelles avec autrui.
- **Le manque de détermination** : Tendance à attendre des instructions plutôt qu'à poser des gestes concrets pour l'avancement d'une démarche, la réalisation d'un projet, l'amélioration d'une situation...
- **Le manque d'empathie** : Difficulté à ressentir et à compatir à la souffrance des autres.

Table des matières

| | |
|--|-----|
| Introduction. | 9 |
| Partie 1 - Les essentiels. | 13 |
| Savoir qui je suis..... | 15 |
| Savoir ce que je veux | 41 |
| Dénicher l'amour | 57 |
| Améliorer mes chances..... | 77 |
| Me préparer à rencontrer..... | 97 |
| Partie 2 - Les 10 rendez-vous. | 107 |
| Aller vers l'essentiel | 109 |
| Première rencontre : Se présenter | 115 |
| Deuxième rencontre : S'observer..... | 121 |
| Troisième rencontre : Se choisir..... | 125 |
| Quatrième et cinquième rencontres : S'amuser | 129 |
| Sixième et septième rencontres : Se visiter | 135 |
| Huitième rencontre : Parler d'avenir | 141 |
| Neuvième rencontre : Devenir intimes | 147 |
| Dixième rencontre : S'abandonner au plaisir..... | 151 |

| | |
|--|-----|
| Partie 3 – Et plus, si affinités | 155 |
| Intégrer quelqu'un dans sa vie | 157 |
| Emménager ensemble | 161 |
| Aimer quelqu'un qui est déjà en couple | 165 |
| Fusionner deux familles | 171 |
| Retour sur les dualités | 177 |
| Au secours ! | 191 |
| Conclusion : L'engagement ou la liberté d'être soi-même. .. | 195 |
| Remerciements. | 201 |