

Blog épisode 1 de la série « Dis-moi, pourquoi ? »

Durée de lecture : 6 min.

Dis-moi, pourquoi est-ce important de faire une introspection personnelle ?

Parce qu'en ayant une solide connaissance de soi, nous nous rendons la vie plus facile. Cependant, pour entreprendre cette démarche, il est nécessaire d'avoir la capacité et la volonté de se regarder en face et d'assumer qui nous sommes, nos désirs et nos attentes. Cela demande du courage mais aussi d'abattre le mur de protection que nous avons érigé au fil des ans. Partons découvrir ensemble pourquoi c'est important de faire une introspection personnelle et de quelle manière nous pouvons briser notre mur et nous rendre notre liberté.

- Quels sont les avantages de faire une introspection ?
- Comment abattre notre mur de protection ?

Quels sont les avantages de faire une introspection ?

1. Développer notre estime personnelle et exprimer notre individualité avec justesse
2. Déployer notre courage et exprimer notre plein potentiel
3. Renforcer nos liens et exprimer notre authenticité
4. Cultiver notre tranquillité intérieure et exprimer notre bien-être

Allons voir ces avantages d'un peu plus près :

1. Développer notre estime personnelle et exprimer notre individualité avec justesse

Combien de fois, j'ai entendu je ne suis pas assez ceci, ou pas assez comme cela ou il me manque ça pour être à la hauteur... Toutes ces phrases et ces sentiments négatifs que nous nous disons. Je suis la première à les avoir utilisées ces petites phrases assassines ; parce qu'à force de les répéter, nous y croyons. Elles nous rendent la vie dure. Ainsi, la première chose à faire est d'apprendre à nous respecter, à nous déculpabiliser et à écouter nos émotions. Mais également, connaître nos besoins réels et à faire des choix cohérents.

2. Déployer notre courage et exprimer son plein potentiel

En grandissant, nous développons des croyances qui limitent nos actions. Parfois, nous nous sentons impuissants. D'autres fois, notre peur de l'échec nous paralyse et nous préférons procrastiner. Et, nous laissons ainsi de plus en plus de place à toutes sortes de craintes et d'angoisses. Nos décisions sont basées plus sur nos peurs, que sur ce qui est bien pour nous. Ainsi, la première chose à faire est d'apprendre à avoir confiance, à sortir de notre zone de confort, à ne plus nous victimiser mais reprendre le pouvoir sur notre vie.

3. Renforcer nos liens et exprimer notre authenticité

Nous vivons dans un monde rempli de règles et de convenances. Nous préférons souvent être comme tout le monde, entrer dans le moule ; nous mettons alors de côté notre être véritable. Nous nous perdons dans les méandres de nos « devoirs » envers les autres. Ce qui nous amène parfois à devenir hypocrites et à nous entourer de personnes nocives. Ainsi, la première chose à faire est d'apprendre à coexister harmonieusement en nous acceptant et en commençant à redevenir nous-mêmes pour agir au plus près de notre conscience propre.

4. Cultiver notre tranquillité intérieure et exprimer notre bien-être

Le fait de vivre nous amène à devoir, plus ou moins, bien accepter la notion d'incertitude. Nous comprenons aussi que notre vie va être parsemée d'obstacles, de problèmes plus ou moins importants et d'événements éprouvants. Des sentiments forts vont accompagner ces moments. La vie est faite de hauts et de bas, mais entre les deux, il y a le calme. Ainsi, la première chose à faire est d'apprendre à vivre sereinement, d'accueillir nos émotions et de les écouter. De nous offrir également de la bienveillance et de trouver une paix intérieure pour traverser nos épreuves le plus paisiblement possible.

Comment abattre notre mur de protection ?

Nous avons érigé notre mur pour nous défendre contre les émotions trop fortes ou contre la douleur insupportable. Cependant, autant celui-ci a son utilité à un moment donné, autant sur le long terme, il peut nous entraver. Il nous enferme dans nos croyances et nos schémas de pensées, tout en développant nos peurs. Il nous éloigne aussi gentiment des autres et de nous-même. Nous perdons confiance, nos décisions ne sont plus adéquates, nous ne respectons plus nos limites...

Je m'autorise !

Retrouver notre liberté d'esprit et (re)devenir une personne épanouie est un processus difficile, mais nécessaire. Voyons comment briser, petit à petit, notre mur :

1. Je m'autorise à avoir un mur de protection
2. J'accepte les raisons qui ont amené à la construction de mon mur
3. Je m'offre de la bienveillance
4. J'exprime et j'écoute mes émotions
5. Je m'observe et je m'interroge
6. Je demande de l'aide
7. Je suis patient·e

1. Je m'autorise à avoir un mur de protection

Il est essentiel de prendre conscience de sa présence et de s'autoriser à en avoir eu besoin. C'est important de reconnaître la place qu'il a eu dans notre vie, de se déculpabiliser de l'avoir créé et de le remercier pour tout ce qu'il a fait pour nous.

Notre mur peut se manifester de plusieurs manières :

- **Par un comportement défensif**
Par exemple : nous nous justifions, nous nous posons en victime, nous interprétons les paroles d'autrui négativement, nous sommes dans l'attaque, nous sommes en colère et les reproches pleuvent.
- **Par de l'évitement émotionnel**
Par exemple : nous faisons comme si de rien n'était et nous trouvons refuge dans des activités pour oublier.
- **Par la dissimulation de nos véritables sentiments et besoins.**
Par exemple : nous ne parlons pas de ce qui est important pour nous, de nos ressentis, de nos besoins, nous ne posons pas nos limites.

2. J'accepte les raisons qui ont amené à la construction de mon mur

Notre mur s'est bâti sur des causes qui nous sont propres et il est important d'accepter de considérer qu'à l'époque ces raisons étaient justifiées.

Nous ne pouvons pas changer le passé. Nous avons du pouvoir sur le ici et maintenant. Ainsi, accepter, c'est se pardonner et laisser le passé là où il est. C'est accepter d'aller de l'avant et de jouir du moment présent et de préparer l'avenir.

Je m'autorise !

3. Je m'offre de la bienveillance

Nous avons une prédisposition à nous culpabiliser, à ressentir de la honte et à nous juger sévèrement. Il est venu le temps de nous offrir une pause bienveillante et de faire preuve de gentillesse envers nous-même.

4. J'exprime et j'écoute mes émotions

Bien souvent, nous avons appris à ne pas exprimer pleinement nos émotions. Nous avons enregistré dans nos mémoires que les larmes se retenaient, qu'il fallait se montrer fort·e, ne pas rire à gorge déployée... Réprimer nos émotions est presque devenu une norme.

Mais que se passe-t-il si nous n'accueillons pas nos émotions, ni les partageons ? Nous les intériorisons. Et plus nous le faisons et plus elles prennent de la place. À un moment donné, notre corps n'en peut plus et il décide de s'exprimer, parfois violemment.

De plus, nos émotions nous transmettent des messages. Elles nous servent de boussole intérieure. Et quand nous les écoutons, nous prenons de meilleures décisions et nous faisons la part des choses et agissons de manière pertinente.

Étape cruciale, car exprimer et écouter ses émotions, c'est se montrer fort·e, courageux·euse et ouvert·e à la vie.

5. Je m'observe et je m'interroge

Nous avons tendance à vivre dans le passé ou déjà dans le futur. Bien souvent, nous oublions le présent. Quand nous nous arrêtons un moment, nous pouvons observer nos pensées, nos sensations, nos réactions, notre comportement...

Ces observations amènent bien souvent à nous questionner sur leur source et le pourquoi du comment. Nous pouvons mieux comprendre d'où viennent nos raisons et pourquoi nous avons consolidé notre mur. Cela nous amène aussi à identifier nos pensées négatives et nos peurs.

Quand nous observons le mécanisme de notre pensée et que nous nous posons des questions, nous nous reconnectons à ce qui nous constitue intrinsèquement. Découvrir nos ressources et détruire un peu plus notre mur. Trouver des clés pour affronter nos peurs et transformer positivement nos pensées.

Je m'autorise !

6. Je demande de l'aide

Comme je le mentionnais plus haut, c'est un chemin nécessaire mais difficile. Il est parfois indispensable de demander de l'aide. Selon ses besoins et ses préférences, le soutien peut venir de son entourage, d'un·e thérapeute, d'un·e coach ou d'une méthode d'introspection comme *Je m'autorise !*.

7. Je suis patient·e

Le mur ne va pas exploser du jour au lendemain. C'est un processus plus ou moins long, qui pour certains se fera pierre par pierre et pour d'autres par pan entier.

A certains moments peut être, nous pourrions avoir le sentiment de revenir en arrière. C'est normal. Cependant, accueillir ces moments avec bienveillance, sans jugement, nous permet de passer dessus et de continuer à avancer plus facilement.

L'important est d'être à notre écoute, de prendre notre temps, de ne pas sauter des étapes et d'être patient·e.

Pour résumer, le but ultime d'une introspection personnelle est d'apprendre à se respecter, à avoir confiance, à vivre sereinement avec les autres et avec soi-même. Et pour entamer cette démarche, il est nécessaire d'avoir la capacité et la volonté de se regarder en face et d'aller ouvrir des portes restées closes.

Je te souhaite une belle vie !
Nathalie Marmier

Pour en savoir plus sur ma méthode : <https://jemautorise.com/>