

Blog épisode 2 de la série « Dis-moi, pourquoi ? »

Durée de lecture : 7 min.

Dis-moi, pourquoi est-ce important de se respecter ?

Parce que le respect de soi est fondamental, pour notre bien-être général et notre épanouissement personnel. Il englobe, entre autres, l'estime de soi, la reconnaissance de notre valeur en tant qu'individu, l'acceptation de nos limites et de nos besoins. Se respecter impacte toute notre vie d'une manière positive. Partons découvrir ensemble pourquoi c'est si important de se respecter.

- Comment puis-je me respecter ?
- Quels sont mes bénéfices à me respecter ?
- Comment puis-je apprendre à me respecter ?

Comment puis-je me respecter ?

Tout d'abord, je voudrais définir la notion du verbe « respecter ». C'est avoir de la considération, de l'égard et de l'estime pour quelqu'un. Se respecter, c'est donc s'offrir la même chose à soi-même. En d'autres termes, c'est s'honorer, se valoriser et prendre soin de soi de manière saine et équilibrée.

Pour se respecter, il est nécessaire de :

1. Identifier nos valeurs personnelles
2. Écouter nos besoins
3. S'accepter tels que nous sommes
4. Établir nos limites
5. Faire des choix et décider
6. Reconnaître notre valeur

Approfondissons ces six composantes :

1. Identifier nos valeurs personnelles

Nos valeurs sont les principes et les convictions profondes qui guident nos actions, nos décisions et nos comportements. Elles sont à la base de notre identité. Par exemple, mes valeurs personnelles sont : Honnêteté, Authenticité, Responsabilité, Respect, Écoute, Tolérance, Bienveillance... Depuis que je les ai identifiées, mes actes et mes décisions sont beaucoup plus cohérents ; ils sont en lien avec mes aspirations et avec la personne que je suis.

Je m'autorise !

2. Écouter nos besoins

Prendre soin de soi, c'est écouter nos besoins et prendre les mesures pour les satisfaire. Ce n'est pas agir en égoïste. Mais bien au contraire, c'est être bienveillant envers nous-même. Il m'a fallu arriver à la quarantaine, pour finalement écouter un de mes besoins. J'ai compris que pour bien me ressourcer, j'avais la nécessité d'être au calme et de pratiquer des activités solitaires (tir à l'arc, golf, écriture, lecture...). Toutefois, je suis une personne très sociable et j'aime passer du temps avec les autres. C'est un équilibre que j'ai dû trouver.

3. S'accepter tels que nous sommes

S'autoriser à faire, ressentir ou être, pour mieux accepter la personne que nous sommes, est primordial. C'est le premier pas sur le chemin de l'acceptation. Aujourd'hui, je m'aime et je me choie le plus souvent possible. Mais certains jours, mes anciennes peurs remontent, car dans le passé j'avais un énorme besoin de reconnaissance et je souffrais du syndrome de l'imposteur. Ces jours-là, il est difficile pour moi de m'aimer. Je ne vois que mes défauts et je ne me sens pas la hauteur. Mais j'ai compris aussi que ces pensées négatives faisaient partie de moi. Quand elles arrivent, je les accueille, sans me culpabiliser et avec indulgence. Cependant, elles prennent de moins en moins de place. Très vite, je me souviens de qui je suis, de mes réalisations, de mes succès, de mes compétences, de mes forces...

4. Établir nos limites

Poser nos limites, c'est respecter nos valeurs et nos besoins. Cela a pour fonction également de maintenir des relations saines avec les autres. Exprimer nos limites, c'est indiquer que nous nous respectons et que nous attendons le même respect des autres. Pour ma part, j'ai eu beaucoup de peine à fixer certaines limites, surtout au sein de ma famille. C'est comme si, très jeune, j'avais eu une place et un rôle attribué. J'avais de la difficulté à m'affirmer et à exprimer mes besoins réels. Et si j'essayais, je culpabilisais. J'étais toujours à vouloir répondre aux besoins des autres, avant les miens. L'apprentissage du « non » a été dur, mais efficace. Aujourd'hui, je ne reviendrais pas en arrière.

5. Faire des choix et décider

Nos choix et nos décisions doivent être en conformité avec nos valeurs et nos besoins. Trop souvent, ils sont dictés par la société, notre éducation, nos peurs, notre entourage ; ce qui engendre frustrations, déception, regrets, amertume... Néanmoins, nous avons le choix de ne pas rester enfermés dans le passé et de continuer à avancer le plus sereinement possible dans la vie. J'ai fait ce choix-là. Bien entendu, encore aujourd'hui, il m'arrive de regretter certaines décisions. En revanche, j'essaye de me déculpabiliser et de me pardonner. Je me dis : j'ai fait le meilleur choix possible à ce moment-là. Et d'ailleurs, depuis que je me connais beaucoup mieux, mes choix et mes décisions sont plus en adéquation avec moi-même. Ce type de situation arrive de moins en moins.

Je m'autorise !

6. Reconnaître notre valeur

La perception que nous avons de nous-mêmes est importante pour pouvoir se respecter à sa juste valeur. Ce n'est pas être égocentrique que de reconnaître nos qualités, nos forces, nos succès, nos réalisations, nos ressources... Certes, cela n'a pas été facile pour moi de m'attribuer de la valeur. Je préférais regarder mes défauts et tout ce qu'il me manquait. Je n'étais pas objective. Mais comment aurais-je pu l'être ? Je n'avais pas beaucoup d'estime personnelle. J'avais un grand besoin d'être aimée par les autres. Je me comparais facilement et mes exigences personnelles étaient placées très hautes. J'ai reconnu ma valeur en me sentant digne de m'aimer, en accueillant mes qualités et en valorisant la personne que j'étais dans sa globalité.

Quels sont mes bénéfices à me respecter ?

Le fait de se respecter nous offre l'opportunité de :

- Développer notre estime personnelle
- Accroître notre confiance
- Cultiver des relations saines
- Trouver la sérénité

Je vais illustrer ces points en revenant sur une expérience qui m'a marquée. Je me suis vue dans l'obligation de fixer mes limites et les faire connaître à un membre de ma famille. Cela n'a pas du tout été facile. D'autant que je n'avais pas l'habitude de le faire. M'affirmer et dire « non » n'a jamais été mon fort. J'avais le « oui » facile et je faisais passer les besoins des autres avant les miens. Je me revois ressentir de la colère, la crier ou la taire selon la situation. J'étais frustrée et je m'en voulais. Je culpabilisais de ne pas être capable d'exprimer, d'une manière posée, ce qui était important pour moi.

Et puis, un jour. J'ai réussi. J'ai pu m'affirmer et exprimer clairement mes besoins. J'ai dit « non » à une personne que j'aime énormément.

Pour y arriver, j'ai dû sortir de ma zone de confort. Je me suis retrouvée, seule, dans la salle de bain à répéter mon texte. Comment le lui dire ? ne pas lui faire de mal ? ne pas avoir la voix qui part dans les aigus ? ne pas m'énerver ? ne pas flancher ? Dans ma tête, ma culpabilité, ma peur et ma raison se disputaient. Tu ne peux pas faire ça à une personne que tu aimes. Tu dois trouver une autre solution. Et si elle ne m'aimait plus ? Ma raison me répond : « ce n'est pas un motif suffisant pour ne plus aimer quelqu'un » et d'ajouter « Pourquoi ses besoins sont-ils plus importants que les tiens ? »

J'en ai pleuré et cette colère en moi... sourde, impitoyable. Je me sentais pitoyable. Mon état émotionnel était parti en cacahouète, je devais agir coûte que coûte. Je n'avais plus le choix, m'affirmer était la seule solution. Et puis, j'avais le sentiment d'avoir déjà assez donné. Il était temps que je m'écoute vraiment et que j'agisse pour mon propre bien.

Je m'autorise !

J'ai pris mon courage à deux mains et je lui ai parlé. Simplement, calmement. J'étais fière de moi. Mais en face, pas un mot. Aucune approbation. J'ai tenu bon, je n'ai pas fait marche arrière. Mes besoins ont été respectés !

Quelle expérience ! Quel enseignement, aussi !

Depuis, mon estime personnelle et ma confiance sont remontées en flèche. Ma perception a changé. Je ne suis plus la même. Je me sens apte à affronter de telle situation. Même si ce n'est pas une ligne droite, je suis confiante. Je sais que je suis capable de relever des défis et donc d'explorer de nouvelles opportunités.

Ma relation avec cette personne est devenue plus simple. Ce n'est pas tant son attitude qui a changé, mais plutôt moi qui ai évolué. J'ose me traiter avec respect en étant à l'écoute de mes besoins. Je ne suis plus du tout d'accord de tout accepter par amour. Au contraire, je m'aime et je fixe mes limites. Et maintenant, quand je choisis de dire « oui » c'est un vrai « oui ». Je suis plus authentique et plus proche de mes valeurs. Et si je ressens de la colère, je m'écoute et j'agis en conséquence. Je suis plus sereine.

Comment puis-je apprendre à me respecter ?

Le premier pas est de le décider et ensuite de choisir de quelle manière tu souhaites apprendre.

Il existe pléthore de méthodes pour atteindre cet objectif. L'une d'elles est de laisser faire les années, d'apprendre par l'expérience. L'apprentissage est souvent difficile, avec le risque de se brûler les ailes. Et la sagesse, souvent, arrive tardivement. Tu peux accélérer les choses avec l'aide d'un·e thérapeute ou d'un·e coach ; bien qu'efficace cela prend du temps aussi. La lecture est également un bon moyen et il y a de magnifiques livres sur ce sujet.

Et puis, il y a *Je m'autorise !* ; une méthode simple, pratique, ludique, accessible et personnalisable. Je l'ai créé pour te guider et te soutenir dans ton introspection personnelle. Elle t'offre l'opportunité d'apprendre à te connaître profondément, à ton rythme et de manière autonome. Si le besoin s'en fait sentir, elle te propose également une panoplie de services complémentaires pour te soutenir dans ta démarche tels que coaching collectif et individuel, ateliers pratiques, forum privé, vidéos, podcasts, « pense-bête », blog.

Chaque jour est un nouveau jour. Profite de cette journée pour commencer à apprendre à te respecter et vivre en harmonie avec toi et les autres.

Je m'autorise !

Apprends à :

- Identifier tes valeurs
- Déterminer tes besoins
- T'accueillir avec bienveillance
- Fixer tes limites
- Connaître ta valeur pour faire les bons choix et prendre les bonnes décisions.

Ouvre la première porte d'une vie plus authentique et épanouissante.

Je te souhaite une belle vie !

Nathalie Marmier

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