

Vivre en accord avec soi.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Nous sommes souvent tiraillés entre plusieurs désirs, partagés entre des désirs et des besoins divergents ou déchirés entre différents choix d'action ou encore des engagements multiples. Et cela déclenche le plus souvent en nous des malaises, des conflits intra personnels ou du mal être.

« Quelques jours avant mon mariage, je me sentais incapable de savoir si cette décision correspondait vraiment à la femme que j'étais. Le matin j'étais pour, le soir j'étais contre. Plusieurs signes auraient dû m'alerter, il m'arrivait depuis quelques temps de me tromper de rue, je faisais des numéros de téléphone qui ne correspondaient à rien, je vomissais tout ce que pourtant j'aimais, j'ai eu deux accrochages en voiture... Si j'avais écouté davantage mon corps, je ne serais pas coincée encore aujourd'hui dans une relation aussi négative pour moi ! ».

Nous pouvons considérer comme un bon ancrage à notre équilibre intime, la recherche d'un accord ou d'un meilleur consensus entre ce que je pense et ce que je dis, entre ce que je ressens et ce que je fais.

« La première fois où cela m'est arrivé, où je me suis senti réellement en accord avec moi-même, j'ai eu le sentiment que j'étais enfin un adulte. Que ce que je faisais c'était pour moi-même et non pour obéir à ce que j'imaginai que les autres attendaient de moi ».

Un tel accord intérieur nous permet à la fois de retrouver une unité, une cohérence et un meilleur équilibre intime, mais aussi de pouvoir prendre des décisions plus cohérentes ou plus adaptées aux situations que nous avons à vivre. Car les désaccords, qui traversent notre existence sont d'une part énergétivores, consomment beaucoup de notre temps, de nos pensées, parasitent nos projets et nous limitent dans nos rêves et d'autres part nous entraînent parfois dans des directions qui ne correspondent pas toujours à nos aspirations les plus profondes.

« J'ai senti très vite que je ne m'étais pas respecté, je me sentais en pleine contradiction saisissant mieux, que j'avais accepté de le suivre à l'étranger, dans son nouveau poste, pour lui faire plaisir. Quelques jours après notre arrivée dans ce nouveau pays, j'étais renversée par une voiture et je vis aujourd'hui dans un fauteuil roulant. J'aurais dû être plus près ».

Un travail personnel en direction d'une plus grande cohérence envers soi-même, consistera d'une part, à mieux cerner nos priorités, mieux différencier nos besoins de nos désirs et pouvoir prendre appui sur nos ressources en tenant compte de nos limites.

La recherche d'un bon accord avec soi-même s'inscrit non seulement dans une démarche de développement personnel mais aussi dans tout un processus visant à améliorer la qualité de nos relations à nous même et aussi avec nos proches et moins proches.

C'est ainsi que la mise en pratique de quelques règles d'hygiène relationnelle, la mise en œuvre de quelques démarches symboliques ainsi que l'acceptation d'un principe vital : celui de nous rappeler que la liberté d'être repose sur notre capacité à faire des choix et que choisir c'est savoir renoncer.

Se sentir engagé avec des prises de décisions plus claires, qui correspondent à la femme ou à l'homme que nous sommes à un moment donné de notre existence, nous permet de trouver ou de retrouver un accord et donc plus de paix à l'intérieur de soi.

Jacques Salomé est l'auteur de

"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même". (Ed de l'Homme).