

S’aimer pleinement,



sans se perdre dans l’ego.

Je me reviens

Je me reviens, sans bruit, sans drame,
Sans vouloir me corriger, ni effacer mon âme.
Je me tends la main juste en profondeur,
À l’enfant oublié, au cœur en douceur.

J’efface les jugements gravés dans mes enseignements,
Ces voix d’hier qui disaient « tu n’es pas ceci » quand j’étais enfant.
Je me regarde en face, même les jours ternis,
Et je me murmure : *« Tu es, et c’est joli. »*

J’apprends à m’aimer sans condition de gloire,
Sans devoir briller, ni plaire à l’histoire.
Juste là, dans le simple, le souffle et le vrai,
Dans mes petites victoires et mes retours en paix.

Je redeviens maison, refuge et présence,
Je dépose mes armes, j’écoute le silence.
Et dans chaque battement, je sens renaître en moi
Ce lien oublié… l’amour de soi.

Pas d’égo, pas d’orgueil, juste une évidence :
Que pour aimer le monde, il faut d’abord en moi cette Présence.
Et que je ne peux donner, sans m’avoir déjà offert,
Dans mes propres bras… au milieu de ce que j’ai pu appeler enfer.

Alors je me reviens. Chaque jour. Chaque fois.
Avec lenteur, tendresse, et foi.
Je suis mon propre départ, mon retour, mon chemin —
Et dans cet amour-là… tout devient Divin.



Amour de soi ou narcissisme ? Ce n’est pas pareil (du tout)

On confond souvent les deux, parce que de l’extérieur, ça peut se ressembler : quelqu’un qui se regarde, qui affirme ses besoins, qui dit "non", qui ose briller. Mais entre **aimer qui l’on est** et **se croire au-dessus de tout le monde, il y a une grande différence d’énergie.**

L’**amour de soi**, c’est doux, c’est enraciné, c’est silencieux parfois. C’est se parler avec bienveillance, s’honorer sans écraser l’autre, se donner ce qu’on attendait des autres sans leur en vouloir. C’est se dire "Je suis suffisant(e)", **même quand je doute**, **même quand je tombe**, même quand je n’ai rien à prouver.

Le **narcissisme**, lui, c’est un miroir sans fond. C’est le besoin de se sentir supérieur pour exister, c’est chercher la validation dans les regards extérieurs, c’est confondre amour de soi avec admiration des autres.

L’amour de soi inclut l’humilité. Le narcissisme, lui, camoufle souvent une grande insécurité.

L’un repose sur **la conscience de sa valeur**. L’autre sur **la peur de ne pas exister sans domination**.

Quand tu t’aime vraiment, tu n’as plus besoin de briller plus fort que l’autre. Je suis lumière, et je reconnais la tienne aussi.

L’amour de soi guérit, relie, apaise. Le narcissisme divise, épuise, contrôle.

Alors oui, ose t’aimer. Fort. Profondément. Chaque jour un peu plus. Mais n’oublie jamais : tu peux **t’aimer pleinement** sans faire de l’ombre aux autres. C’est même ça, la beauté du vrai amour de soi : il **ouvre le cœur**, il ne le ferme pas.

Aimer les autres, c’est bien. S’aimer soi, c’est fondamental !

Tu as grandi dans un monde où dire "je m’aime" pouvait sonner prétentieux. On nous a appris à faire passer les autres avant. À être gentil(le), à plaire, à se faire petit(e) pour ne pas déranger.
À donner… sans forcément se donner à soi.

Très tôt, l’amour des autres a été un miroir. Quand tu fais bien, on t’applaudit. Quand tu es sage, on t’aime. Quand tu te conforme, tu es en sécurité. Et petit à petit, on t’a appris à **mériter** l’amour, au lieu de simplement **en être digne**.

Tu as commencé à te juger inconsciemment. À te corriger. À te cacher. Et surtout, à te comparer.

Les messages de la société : tu seras aimé(e)… à condition de

On vit dans une société qui vend des "pas assez" à chaque coin de rue.
Pas assez mince, pas assez jeune, pas assez riche, pas assez performant(e).
Tu es noyé(e) dans des images retouchées, des vies filtrées, des réussites montées en épingle.
Alors tu regardes ton reflet et tu te dis : "Je devrais être autre."

Les pubs ne vendent pas des crèmes, elles vendent l’idée que **tu n’es pas encore assez bien**.
Les réseaux sociaux ne montrent pas la vraie vie, mais une version polie, marketée, parfois mensongère...
Et tout ça te laisse avec un sentiment diffus :
"*Je suis en retard, je suis à côté, je ne suis pas à la hauteur.*"

Mais à la hauteur de quoi ? De qui ? Pour quoi ?
Quand est-ce que tu as perdu le fil de ta propre valeur ?
Quand est-ce que tu as cru que s’aimer devait être validé par l’extérieur ?

L’enfance : l’origine silencieuse de tant de blessures

Et puis, il y a l’enfance.
Cette période fondatrice où se tissent tes croyances.
Pas besoin d’avoir eu une enfance "difficile" pour avoir intégré des blessures invisibles.

Un mot mal interprété - Un regard absent - Une comparaison constante à un frère, une sœur...
Un parent qui, sans le vouloir, t’a transmis ses propres doutes...

Quand tu entends "tu pourrais faire mieux" plus souvent que "tu es formidable comme tu es",
tu apprends que **ta valeur dépend de ta performance**.
Quand tu n’es pas écouté(e), tu apprends que ta voix **ne compte pas**.
Quand tu vois un parent s’ignorer, se sacrifier ou se dénigrer,
tu apprends que **l’amour de soi n’a pas sa place**.

Et ces graines semées tôt deviennent des racines profondes.
Elles colorent ton rapport à toi-même, souvent bien plus que tu ne le crois.

La comparaison : poison moderne et piège ancien

La comparaison est un réflexe humain… mais amplifié à l'extrême par notre époque.
Tu scrolle et tu te sent "moins que".
Moins belle, moins créatif(ve), moins discipliné(e), moins heureux(se).

Et à force, tu oublies que chacun a ses propres ombres.
Que derrière chaque sourire Instagram, il y a des doutes, des peurs, des blessures...
Tu finis par croire que tu es **le seul chaos** au milieu d'un monde parfaitement rangé.

Alors tu te juge - tu te blâme - tu te coupe petit à petit de ce qu'il y a de plus précieux :
ton humanité.

Mais s'aimer… c'est quoi, au fond ?

Ce n'est pas se trouver génial(e) tous les jours.
Ce n'est pas se dire que te es mieux que les autres.
Ce n'est pas t'ignorer dans tes travers ou te mettre sur un piédestal.

S'aimer, c'est **se regarder avec honnêteté et tendresse**.
C'est se pardonner. Se consoler. Se relever.
C'est savoir que tu es digne, même quand tu doutes.
C'est apprendre à devenir **le parent doux et solide** que tu aurais aimé avoir.

S'aimer, c'est prendre soin de toi **sans culpabiliser**.
C'est poser tes limites, même quand ça dérange.
C'est dire "je mérite mieux", sans arrogance, mais avec conviction.

C'est arrêter de courir après un "moi parfait" et commencer à honorer le "moi vivant".
Celui qui fait de son mieux. Qui tombe parfois. Mais qui reste en chemin, avec sincérité.

Et si on commençait maintenant ?

Tu n'as pas besoin d'attendre un déclic cosmique pour commencer à t'aimer.
Tu n'as pas besoin d'être "guéri(e)", aligné(e), transformé(e) pour être digne d'amour.

Tu peux commencer aujourd'hui.
En respirant un peu plus doucement.
En arrêtant de te traiter comme un(e) ennemi(e).
En te parlant comme tu parlerais à ton meilleur ami.

Et quand ce sera difficile (parce que ça le sera parfois), rappelle-toi : tu n'es jamais seul(e) même si tu peux le ressentir. Tu es humain(e) avec des émotions et des sentiments. Et rien que pour ça, tu mérites toute la douceur du monde.

Voici 5 pratiques quotidienne qui pourront t'aider à t'aimer !

1. Le mot doux du matin

Chaque matin, écris ou dis à voix haute une phrase bienveillante pour toi.
Exemples :
– "Je suis en train d'apprendre, et c'est déjà beau."
– "Je mérite ma propre douceur."
– "Je fais de mon mieux, et c'est suffisant pour aujourd'hui."

Astuce : tu peux aussi l'écrire sur un post-it collé sur ton miroir. Le message devient alors un rituel de début de journée.

2. Le check-in émotionnel

Prends 3 minutes dans la journée pour t'arrêter et te demander :
"Comment je me sens vraiment là, maintenant ?"
Accueille la réponse sans jugement.
Triste ? Fatigué(e) ? Heureux(se) ? En colère ? Ok. Respire dans cet état et souffle profondément pour te libérer.

❤️ Le simple fait **d'honorer ce que tu ressens**, c'est déjà un acte d'amour envers toi-même.

3. Le carnet des fiertés

Chaque soir, note **une chose dont tu es fier·e**. Même minuscule.
– J'ai dit non.
– J'ai pris du temps pour moi.
– Je n'ai pas fini le truc… mais j'ai essayé.

🌱 Cela rééduque doucement ton regard à voir ce qui va, ce que tu fais bien, ce que tu construis… sans t'en rendre compte.

4. **Le geste de soin**

Offre-toi **chaque jour un petit geste rien que pour toi**.
Un câlin, une sieste, une tisane, 10 minutes sans écran, une balade, un bon bain.

🎁 Ce n’est pas du luxe. C’est du **respect de toi-même**.

5. **Le rituel du miroir**

Chaque soir (ou matin), regarde-toi dans les yeux.
Pas pour critiquer. Pour reconnaître.
Et dis (même si c’est inconfortable au début) :
"Je suis là. Je fais de mon mieux. Et je m’accueille, comme je suis."

✨ Peu à peu, tu vas sentir que ce regard devient un refuge, et plus un tribunal.

L’effet miroir : ce que je juge chez l’autre parle souvent… de moi

Tu connais cette sensation ? Tu croises quelqu’un, il t’agace en 2 secondes.
Tu ne sais pas pourquoi, mais "ce type, je peux pas".
Ou alors, tu admires quelqu’un à la folie, comme une évidence.
Et si, dans les deux cas, **c’était un miroir que la vie te tendait** ?

Ce que je rejette

Quand quelqu’un t’énerve, te dérange, t’irrite,
tu peux avoir souvent le réflexe de te dire :
"C’est lui/elle le problème."
Mais si tu poussais la curiosité un peu plus loin ?
Et si cette personne réveillait **une part en toi que tu n’assumes pas** ?
Un trait que tu as appris à cacher, réprimer, ou juger ?

– Tu trouves qu’il parle trop fort ? Peut-être as-tu appris à te taire.
– Tu penses qu’elle est arrogante ? Et si tu avais mis ta confiance sous cloche depuis des années ?-
– Il prend trop de place ? Peut-être que toi, tu n’oses pas en prendre du tout.

Ce que l’on juge fortement chez l’autre **nous parle**. Pas toujours parce qu’on est "comme ça", mais parce que cela vient chatouiller une zone sensible. Un manque. Une blessure. Un interdit intériorisé.

Ce que j’admire

L’effet miroir, ce n’est pas que dans les jugements. C’est aussi dans les élans du cœur.

Cette femme qui rayonne, cet ami qui ose, ce collègue si libre…
Et si ce que tu admires **était déjà présent en toi**, même à l’état embryonnaire ? L’admiration n’est pas une mise à distance. C’est une **invitation.** Ton âme reconnaît ce qu’elle porte aussi, même si tu ne l’as pas encore pleinement activé.

L’inconfort du miroir

Le miroir, parfois, fait mal. Il dérange. Parce qu’il montre ce qu’on ne voulait pas voir. Parce qu’il révèle nos contradictions, nos attentes non dites, nos blessures ouvertes.

Mais il ne juge pas. Il éclaire. Et il nous invite à grandir. Pas en changeant l’autre, mais en **revenant à soi.**

L'opportunité derrière le jugement

Chaque fois que tu juges, tu as deux choix :

1. Rester dans le blâme ("il/elle est insupportable")
2. Ou te demander :
   "Pourquoi ça m’affecte autant ?"
   "Qu’est-ce que ça vient réveiller en moi ?"
   "Et si je transformais ce jugement en compréhension de moi-même ?"

L’Amour de Soi : une construction intérieure

Aimer les autres, ça semble souvent naturel. Mais s’aimer soi… ça s’apprend. Ça se construit. Et parfois, ça se répare. Pas à pas. Avec patience. L’amour de soi, ce n’est pas une attitude égoïste ou prétentieuse. C’est **une relation vivante, évolutive**, que l’on entretient chaque jour avec soi-même.

Et comme toute relation solide, elle repose sur des **fondations**. Des **piliers invisibles**, mais essentiels.

Voici les 4 grands piliers de l’amour de soi.

1. **L’estime de soi** – Se reconnaître dans Sa Valeur

L’estime de soi, c’est **l’évaluation intime** que tu fais de ta propre valeur.
Elle ne dépend pas de ton CV, de ton corps, de ton compte en banque, ni de ce que les autres pensent.
C’est la voix intérieure qui dit :
"Je suis légitime. Je mérite d’exister. Je compte."

Elle naît quand tu reconnais tes qualités, mais aussi tes défauts, **sans condition**.
Quand tu sais que tu as une place, même quand tu doutes, même quand tu tombes.

⚠️ L’estime de soi vacille si tu la bases uniquement sur la performance ou l’approbation des autres.
Elle s’ancre profondément quand tu te rappelles que **tu n’as rien à prouver pour avoir de la valeur**.

2. **Le respect de soi** – Se traiter avec Dignité

Respecter quelqu’un, c’est poser des limites, écouter ses besoins, ne pas l’exposer au danger.
Et toi, est-ce que tu te respectes autant que tu respectes les autres ?
Est-ce que tu dis non quand c’est trop ?
Est-ce que tu t’accordes le droit de dire :
"Je mérite mieux que ça." ?

Le respect de soi, c’est aussi ne pas se maltraiter intérieurement.
Pas de violence dans les mots qu’on se dit. Pas de sabotages déguisés en “c’est pas grave”.

C’est oser quitter ce qui te fait mal. C’est choisir des environnements qui te portent.
C’est être **ton propre gardien.**

💬 Ce n’est pas être rigide ou dur avec Toi.
C’est être aligné(e), honnête, et digne envers Toi-même.

3. **La compassion envers soi** – Se traiter avec Bienveillance

C’est peut-être le pilier le plus mal compris, et pourtant, l’un des plus guérisseurs.
La compassion, c’est cette capacité à se dire, dans les moments durs :
"Ce que je vis est difficile, et je mérite de la douceur."
Pas du jugement. Pas des coups de fouet internes.
Mais **de la tendresse.**

Tu ferais ça pour un ami. Tu le consolerais. Tu l’écouterais. Tu l’entourerais.

Alors pourquoi toi, tu ne mériterais pas cette même gentillesse ?
Être bienveillant (e) avec soi, ce n’est pas se plaindre.
C’est **se soutenir soi-même** avec amour, même quand on se sent cassé·e.

C’est **se pardonner** quand on trébuche.
C’est se dire : *“Je suis humain(e). Et c’est déjà assez.”*

4. **L’engagement envers soi** – Se choisir, encore et encore

Aimer, ce n’est pas qu’un sentiment. C’est **un engagement**.
Comme dans un couple : il faut choisir l’autre, jour après jour.
Eh bien toi, tu es **ton premier engagement**.

S’engager envers soi, c’est poser des actes.
C’est prendre des décisions qui te respectent.
C’est arrêter de t’abandonner à la moindre tempête.
C’est revenir à toi quand tu te perds dans les attentes des autres.

S’engager envers soi, c’est :
– Choisir ce qui te fait du bien, même si c’est inconfortable.
– Te donner les moyens de tes rêves.
– Rester fidèle à tes besoins profonds.
– Ne plus te quitter, même quand ça tangue.

C’est une promesse silencieuse que tu te fais à toi-même :
"Je suis là pour moi. Je me choisis."

Et crois-moi, **personne ne peut t’aimer à ta place.**
Mais si tu commences à t’aimer, tu attires l’amour qui te ressemble.

En résumé

Tu ne peux pas t’aimer d’un coup, du jour au lendemain.
Mais tu peux, chaque jour, poser une brique.
Avec **de l’estime**, du **respect**, de la **compassion**, et de **l’engagement**,
tu construis une maison intérieure.
Solide. Vivante. Apaisée.

Un lieu où tu pourras toujours revenir.
Un amour qui ne dépend de rien ni de personne.
Un amour que tu portes en toi, pour toi.

Et si tu en faisais **ta priorité** à partir d’aujourd’hui ? 💫

Test : Quel est ton langage d’amour… avec toi-même ?

Réponds spontanément, sans trop réfléchir. À la fin, note les lettres qui reviennent le plus souvent.

1. Quand je me sens mal, ce qui me fait du bien, c’est :

A. Me dire des choses rassurantes et positives
B. Me faire couler un bon bain ou prendre soin de moi
C. M’offrir un moment rien que pour moi
D. M’écrire une lettre, un mot doux, ou tenir mon journal
E. Me fixer une petite action qui me donne de l’élan (ex : ranger, aller marcher)

2. Le plus beau cadeau que je puisse me faire :

A. Un compliment sincère
B. Un massage, un vêtement doux, un soin
C. Une journée de repos sans obligation
D. Un carnet, un mot d’encouragement ou une citation inspirante
E. Un coaching, une formation, un projet personnel

3. Le reproche que je me fais souvent (quand je suis dur(e) avec moi) :

A. "T’es nul(le)."
B. "Tu ne prends pas soin de toi."
C. "Tu ne fais jamais de pause."
D. "Tu ne t’écoutes pas."
E. "Tu ne passes jamais à l’action."

4. Ce qui me fait me sentir aimé(e) :

A. Me parler avec gentillesse
B. Me faire un câlin ou être dans un cocon
C. Me couper du bruit et recharger seule
D. Écrire, lire ou m’exprimer
E. Atteindre un objectif, cocher une to-do

5. Le petit geste qui me fait sourire :

A. Me dire “bravo” même pour une petite victoire
B. Me faire une boisson chaude, bien installée
C. Éteindre mon téléphone pour me retrouver
D. M’envoyer un mot d’amour dans le miroir
E. Me motiver à faire un pas vers mes rêves

Résultats

Regarde quelle lettre revient le plus souvent… Ce sera **ton langage d'amour principal** envers toi-même !

A. Paroles valorisantes

Tu as besoin de **mots doux**. Ton amour passe par ce que tu te dis intérieurement.
⚡ Comment t'aimer :
– Affiche un mantra près de ton miroir
– Note 3 compliments par jour dans un carnet
– Pratique le dialogue intérieur bienveillant
– Parle-toi comme à une personne que tu adores

B. Toucher et bien-être corporel

Tu as besoin de **contact, de douceur physique**, de te sentir bien dans ton corps.
⚡ Comment t'aimer :
– Offre-toi un massage, un bain, une crème parfumée
– Choisis des vêtements agréables
– Pratique le self-hug (se prendre dans ses bras)
– Sois attentif(ve) à tes besoins physiques (faim, sommeil, tension)

C. Temps de qualité

Tu as besoin de **temps rien qu'à toi**, d'espace pour respirer, réfléchir, rêver.
⚡ Comment t'aimer :
– Planifie des "rendez-vous avec toi-même"
– Marche seule en nature ou écris dans un café
– Éloigne-toi des écrans régulièrement
– Prends des temps de pause, même courts

D. Cadeaux symboliques / expression personnelle

Tu te sens aimé(e) en **recevant ou créant des symboles** : objets, mots, œuvres.
⚡ Comment t'aimer :
– Tiens un carnet d'amour de soi
– Écris-toi des lettres d'encouragement
– Garde une boîte avec des souvenirs doux
– Crée quelque chose pour toi (collage, tableau, mantra illustré)

E. Actes et accomplissements

Tu te sens aimé(e) quand tu **passes à l'action** pour ton bien-être ou ton avenir.
⚡ Comment t'aimer :
– Fixe-toi des mini-objectifs plaisir
– Honore tes promesses envers toi
– Célèbre chaque petite victoire
– Engage-toi dans un projet personnel qui t'élève

Mantra

"Je m'accueille avec amour, même dans mes tempêtes."

MERCI

"Merci d'avoir pris ce temps pour toi. Un vrai temps. Pas celui qu'on vole entre deux obligations, mais un moment sincère pour te retrouver, t'écouter, te regarder avec un peu plus de tendresse.

Merci d'avoir osé plonger dans cet atelier, peut-être avec curiosité, peut-être avec un peu de pudeur, mais avec le cœur ouvert. Ce chemin vers l'amour de soi n'est pas une ligne droite. C'est une danse. Parfois fluide, parfois maladroite, mais toujours vivante.

Tu viens de poser un acte puissant : te choisir. Et ça, ce n'est jamais rien.
Continue de t'offrir de la douceur, de te parler avec bienveillance, de te célébrer même dans l'imperfection.

Tu es ton premier foyer. Ton premier amour. Ta première maison.
Et tu mérites d'y vivre en paix, chaque jour un peu plus.

Merci d'avoir été là, de t'être offert cette parenthèse, Merci d'être toi, tout simplement.

Avec GRATITUDE."

Delphine