



JOUR 7 : POURQUOI JE M'AIME

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 7 de l'aventure « Quand maman va, tout va ! » Tu as fait une semaine entière : bravo d'être arrivée jusque là !

Voici ma question du jour : pourquoi je m'aime ?

Parler d'amour pour soi, ça fait toujours un peu bizarre. Ça nous met mal à l'aise, parce qu'on se dit que c'est bien normal d'aimer les autres, mais dire qu'on s'aime soi-même, ça ne se fait pas... Pourtant, quand on s'aime, tout change pour toi et toute ta famille ! C'est ce qui m'est arrivé et aujourd'hui on va voir comment c'est possible pour toi aussi.

Alors, pourquoi je m'aime ?

PAS parce que je suis particulièrement jolie – sinon je m'aimerais uniquement les jours de mariage, ou en tout cas APRÈS m'être tartinée de l'anticernes.

PAS parce que je suis particulièrement intelligente – sinon je m'aimerais uniquement quand je n'oublie pas d'acheter du PQ ou quand je ne balance pas x fois la même connerie qui – je le sais, pourtant ! – va encore déclencher une crise nucléaire conjugale.

PAS parce que je suis particulièrement aimable – sinon je m'aimerais uniquement lorsque je ne râle pas, lorsque je ne me plains pas, lorsque je ne pense pas qu'à moi et lorsque je ne dis pas de gros mot.

PAS parce que je suis particulièrement douée – sinon je m'aimerais uniquement lorsque je parviens à ouvrir les paquets de riz de manière à PAS ramasser des grains dans toute la cuisine.

Alors, pourquoi je m'aime ? (et pourquoi tu devrais t'aimer)

1. Parce que quand je m'aime, je gagne du temps.

Quand je suis gentille avec moi-même, j'arrête de gaspiller mon énergie vitale à faire la liste de tout ce qui ne va pas chez moi. Quand j'arrête de me faire la guerre, j'apprends à aimer mes petits défauts, je gagne un temps fou et je l'utilise pour faire des choses utiles et constructives.

2. Parce que quand je m'aime, je fais des économies.

Quand je m'aime comme je suis, j'ai (un peu) moins besoin de ces chaussures qui me hurlent depuis leur rayon : "achète-moi, et tu seras digne d'estime" (soit dit en passant : le manque d'amour pour soi est un marché sacrément juteux pour des tas de publicitaires)

3. Parce que quand je m'aime, je suis moins chiante.

Et ça rend service à tout le monde. Quand je m'octroie le droit à l'erreur et quand je m'accorde de la bienveillance, c'est dingue comme les relations s'apaisent sous mon toit... Quand je me trompe mais que je décrète que « c'est pas grave », oh comme je dors mieux, et oh comme ma famille me remercie d'avoir été cool avec moi-même !

4. Parce que quand j'attends que les autres m'aiment... je peux attendre longtemps.

C'est triste, mais c'est comme ça : bien souvent, les autres sont trop occupés à régler leurs affaires pour deviner que j'ai besoin d'une marque d'affection. Attention, je ne dis pas que je n'ai pas besoin des autres ni de leurs marques d'affection. Mais comme le dit si bien Brené Brown :

"Nous sommes toujours en quête d'estime personnelle au lieu de la revendiquer en nous."

5. Parce que l'amour pour soi n'est pas une conséquence. C'est une cause.

Ce n'est pas parce que je suis aimable que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens aimable !

Ce n'est pas parce que je suis belle que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens rayonnante.

Ce n'est pas parce que je suis géniale que je m'aime. C'est parce que je m'aime que je deviens créative !

Peut-être que tu te dis que c'est bien beau, mais que tu ne vois aucune raison de t'aimer toi-même. Alors j'aimerais t'aider à trouver au moins une motivation pour t'y mettre. Aujourd'hui j'ai une question pour toi chère fabuleuse : à quoi ressemblerait une journée où tu t'aimes ? À quoi ressemblerait une journée où, tu matin au soir, tu aurais de la compassion et de la bienveillance envers toi-même ? Comment tu te sentirais dans ce genre de journée ? Comment serait ta relation avec les autres ? Ce que je te demande de faire, c'est un retour vers le futur, comme hier, où tu réfléchis à ce qui changerait si tu avais plus d'amour pour toi-même/

Dans cette vidéo, on a détaillé quelques raisons de s'aimer : non pas parce qu'on est géniale, non, juste parce que si on le fait, on verra des choses s'améliorer !

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour : merci pour mes enfants qui sont en bonne santé, pour le soleil dehors, pour la crèche...
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : noter dans ton carnet à quoi ressemblerait une journée où tu t'aimes, et comment tu te sentirais si tu t'aimais plus ! Et venir nous raconter dans le groupe privé !

Bonne journée chère fabuleuse, et à demain !