



Jugement et Amour de Soi

Nous passons notre vie à regarder le monde, notre entourage et nous-mêmes d'un œil critique et insatisfait. Cet état de fait engendre beaucoup de colère et de conflits alors que, si nous changeons notre fusil d'épaule et ajoutons un peu d'amour dans l'équation, le monde et tout ce qui en fait partie, donc nous-même, deviennent incroyablement beaux...

« Aime-toi toi-même (et les autres) comme tu aimerais être aimé ». Pendant longtemps, cette phrase était pour moi comme l'énigme du Sphinx car je ne comprenais absolument pas le concept d'amour de soi. J'avais conscience du sentiment d'amour des autres envers moi et réciproquement ainsi que des gestes qui y étaient liés mais c'était complètement déconnecté de ce que je pouvais ressentir pour moi-même. En fait, il m'était même difficilement envisageable qu'on pouvait ressentir des sentiments pour soi, quels qu'ils soient, car toutes les émotions et pensées qui me concernaient étaient pour la plupart des réflexes inconscients.

Puis, un jour, après avoir lu le livre [« Transformez votre vie » de Louise L. Hay](#), qui proposait notamment un exercice simple, en apparence du moins, à faire devant le miroir, à savoir se regarder – et pas simplement se voir comme nous le faisons tous les jours -, se sourire et se dire bonjour, j'ai eu une prise de conscience qui a, comme l'annonce le titre du livre, transformé ma vie. Comme nombre de ceux qui se sont essayés à l'exercice, j'ai beaucoup pleuré la première fois que je l'ai fait mais il m'a permis de me « conceptualiser » comme « autre » donc de me voir comme une personne à part entière que je pouvais aimer.

C'est ainsi que j'ai entamé le lent chemin d'amour et de compassion envers moi-même ainsi que le travail de re-connaissance et d'acceptation de soi. Ce fut long, semé d'embûches et d'oublis liés aux [émotions réflexes](#) mais je vis à présent en permanence sur le continent « amour de soi » et c'est un endroit réellement merveilleux.



Avant cette épiphanie, je jugeais sévèrement chacun de mes actes, quasiment chacun de mes mouvements, jusqu'à l'épuisement ; au final, la peur de bouger me tétanisait et m'empêchait d'envisager tout projet. Non seulement je pensais que tout ce que je faisais était « mal » ou « nul » mais je projetais également ce jugement dans les yeux des autres que ce soit mes proches ou les inconnus qui peuplaient le monde. Après plus d'une décennie de ce mauvais traitement, je me suis retrouvée tellement terrifiée par le regard de l'autre qui m'était insoutenable que je pouvais à peine sortir de chez moi.

Petit à petit, après avoir entamé une thérapie qui m'a permis de faire le tri des voix dans ma tête, dont celles qui me jugeaient si durement, et un changement de vision du monde grâce à diverses lectures, j'ai commencé à m'observer, comme l'inconnue que j'étais à mes yeux, pour apprendre à me connaître, à me respecter pour mes qualités et les valeurs que je portais ; j'ai pu ainsi commencer à apprécier de vivre avec moi-même, comme avec une amie avec qui je m'entendais bien.

Nos jugements sont nos pires ennemis. D'abord, la plupart du temps, ils ne nous appartiennent pas mais appartiennent aux personnes avec qui nous avons vécu pendant notre enfance et notre adolescence (parents, amis, adultes référents...) et à la société dans laquelle nous évoluons. Ensuite, nous avons tendance à juger nos actions passées avec nos yeux actuels, ce qui ne sert à rien car nous faisons nos choix et nous agissons du mieux que nous pouvons avec les cartes que nous avons en main sur le moment ; le passé est passé, terminé, et nous ne pouvons pas revenir dessus. Poser un jugement sur la personne que nous étions alors et la façon dont elle a agi ne fera que nous amener une souffrance et une culpabilité supplémentaire. En revanche, si une situation nous a paru inconfortable, ou une de nos réactions non pertinente sur l'instant, nous pouvons nous faire la promesse de réagir différemment si l'événement se reproduit.

Car, en vérité, il n'y a pas de bonnes et de mauvaises actions, il n'y a même pas de bon et de mauvais, il y a les actions qui nous font du bien et celles qui nous font du mal ; c'est ainsi que nous devons quantifier le résultat de nos actions qui, s'il n'est pas visible immédiatement dans notre vie, il l'est immédiatement dans nos cœurs et donc source de bien-être pour nous. Tout ce que vous ferez par amour pour vous et pour les autres en adéquation avec qui vous êtes en tant qu'être humain sera toujours une action légitime, qu'elle ait un résultat positif ou négatif sur votre environnement et/ ou votre entourage par la suite.

Ne vous jugez pas et rendez vos jugements à la personne à qui ils appartiennent. Faites les choses, des plus petites du quotidien aux plus grandes, qui vous rendent heureux et qui subliment qui vous êtes. Tentez de donner toujours la meilleure version de vous-mêmes en tant qu'être humain, dans l'amour et la compassion pour vous et pour les autres. La perfection n'existe pas et, pourtant, nous sommes parfaits en tout point.

*« L'univers infini dans
lequel je me trouve
est complet et parfait.*

*Je choisis de renoncer à mes pensées négatives.
Je choisis maintenant de me voir*



*comme l'univers me voit
complet et parfait.*

*La vérité de ma personne
est que mon être a été créé complet et parfait.
Je suis maintenant complet et parfait.
Je le serai toujours.*

*Je décide de vivre à la lumière de cette compréhension.
Je me trouve au bon endroit, au bon moment
et mon action est juste.*

Tout est bien dans le monde qui est le mien. »
Louise L. Hay