

PHILIPPE AUZENET

vous répond



A faire toujours plaisir aux autres, je m'oublie et j'en souffre. Que faire ?

Je vous écoute et je vois bien que vous commencez à devenir lucide. Oui, car vous avez compris que faire toujours plaisir aux autres, au fond ça vous déplaît. Bravo !

J'aimerais vous dire un secret... vous vous êtes reniée vous-même. Ah! Peut-être que mes propos vous font mal et que vous ne les comprenez pas pour le moment, mais c'est tout de même votre histoire à vous !

Tout d'abord, je désire vous encourager, car vous aspirez maintenant à devenir vous-même et à ne pas en être le reflet. Pourquoi je parle de reflet ? Parce que jusqu'à maintenant, vous avez trouvé votre image de vous-même dans le regard des autres et non dans le vôtre. Vous êtes devenu l'homme charmant, le prince charmant, l'homme qui sait tout et fait tout, car il a toujours en réserve une bonne dose de bonté et d'altruisme. Vous êtes le « super-héros » !

Ce portrait brosse-t-il la réalité ? Eh bien non, car vous percevez un malaise grandir en vous et prendre toute la place. Vous sentez vos propres limites et vous en avez assez d'être hypocrite. Vous sentez bien que, loin de réussir votre vie, vous l'anesthésiez, vous la fuyez, vous vivez au travers des autres et vous ne vous autorisez pas à vivre et être enfin vous-même.

Alors, quelle solution adopter ? Tout de suite, je vous annonce qu'elle doit être radicale.

Et la voici : cessez de chercher à plaire aux autres ! Arrachez le masque que vous vous êtes fabriqué, et montrez enfin qui vous êtes. Certes, cela ne se fera pas en un jour... mais une chose est sûre, c'est que vous allez enfin devenir heureux ! Bon, ce ne sera pas toujours très rose, car vous allez devoir regarder en face non seulement vos qualités mais aussi vos défauts. Mais je vais vous dire une autre grande vérité : vous êtes comme tout le monde et donc comme moi, vous êtes aussi plein de défauts !

Voici quelques conseils que je vous encourage à mettre en pratique :

1/ Apprenez à dire "non". Vous avez prévu d'aller faire du sport le vendredi, et un ami vous sollicite pour un service de dernière minute ? Dites-lui "Je ne peux pas, je suis pris, mais par contre si tu veux, je peux venir demain".

2/ Sélectionnez 3 à 4 priorités par semaine qui vous ressemblent et qui vous feront du bien pour votre équilibre, et tenez-vous y ! Ça peut être passer du temps avec ceux que vous aimez, vous réserver un moment de détente par jour, rentrer à pied du travail et réfléchir à vous, préparer vos prochaines vacances, inviter ces amis là, etc.

3/ Apprenez à apprécier l'instant présent. Ne pensez plus à ce que vous devez faire pour être à la hauteur ! Cessez de courir les approbations, les compliments ou d'acheter par vos gestes une affection en retour. Ça ne marche pas ! On ne vous aimera d'une affection sincère que si vous êtes vraiment vous-même.

4/ Corrigez le tir... vous avez droit à l'erreur, mais apprenez de vos erreurs ! Vous avez raté quelque chose qui vous tenait à cœur, ou vous avez encore dit oui à ce type qui abuse de vous ? Calmez-vous, et décidez de rester ferme la prochaine fois... Vous n'en croirez pas vos yeux, mais vous remarquerez que votre refus ne choquera pas grand monde ! Quand quelqu'un d'honnête vous demande un service, il sait bien que votre vie est remplie et que vous pouvez très bien ne pas être libre ce jour là !

Vous allez me répondre "Oh la la, je n'arriverai jamais à faire tout cela ! Je n'en ai pas la force, je me sens incompris, je suis délaissé et sans soutien, surtout si je ne reçois aucune reconnaissance en retour. Je ne me sens pas capable d'arrêter de plaire aux autres !"

Ecoutez, vous êtes devant un choix existentiel : vivre ou survivre. Etre ou paraître. Devenir responsable ou fuir vos responsabilités d'homme.

Vous êtes vivant ! De grands projets sont devant vous : foyer, vie professionnelle, activités multiples et variées, une vie d'avenir et d'espérance ! Ne bradez pas ce qui est devant vous au profit de votre image de marque. Décidez une fois pour toutes d'être qui vous êtes. C'est cela, être un homme. Et tant pis pour ce que penseront les autres ! Vous deviendrez vous-même, point barre.