

KomenFèton pour... être soi-même - 1/2

Cela peut sembler simple, mais pourtant beaucoup n'affirment pas leur personnalité et montrent une image fautive d'eux-même. Pour quoi faire, exactement ? Et où cela nous mène-t-il ? Comment prendre confiance en soi et s'affirmer ?

Pourquoi avons-nous du mal à être authentiques ?

Être soi-même : voici quelques mots que vous pouvez considérer simplement, globalement, sans chercher à vraiment creuser. Après tout beaucoup vivent sans vraiment se poser de questions.

Nous sommes tous influencés par la société actuelle, par notre entourage, par le lieu où nous vivons, notre famille et l'éducation qu'elle nous a donné...

Mais chacun fait son "petit bonhomme de chemin", et se construit petit à petit : surtout pendant la période de l'adolescence.

Malheureusement moult obstacles viennent obstruer ce petit chemin. Il faut savoir les contourner et ne pas les laisser nous troubler.

Nous nous rendons également conforme aux règles que la société nous impose (la mode, les moeurs...), ce qui change en partie, voire même entièrement, notre façon d'être. Nous nous plions aux vœux des autres et n'osons pas nous affirmer si nous nous sentons trop différents. Nous prenons exemple sur des stéréotypes pour nous sentir plus à l'aise, pour nous faire accepter, pour nous "insérer dans la masse".

Cela, nous le faisons tous, particulièrement les adolescents qui ont besoin d'un support pour se construire : ce support est la "normalité", ou plutôt la conformité sociale...

Nous sommes, pour la majorité, facilement influçables. Nous nous cherchons, et avons parfois du mal à nous trouver, alors nous nous calquons sur un idéal. Mais celui-ci ne nous correspond pas forcément. Il faut donc apprendre à s'accepter tel qu'on est, prendre confiance en soi pour s'affirmer.

Se démarquer ou s'intégrer ?

Il ne faut pas chercher forcément à s'intégrer, car on se retrouvera parmi les personnes superficielles, qui vous aiment pour ce que vous représentez, pour ce que vous avez, mais pas pour ce que vous êtes. Il ne faut pas avoir peur de la différence, car c'est en fait ce qui nous rassemble tous. Nous sommes tous différents, il faut juste arriver à assumer notre personne, exprimer nos choix et nos envies, et affirmer notre caractère.

Chercher à se démarquer n'est pas non plus la bonne solution. Certains, les plus audacieux, font cela pour se faire remarquer. Ils sont ensuite pris en considération, ou bien rejetés, cela dépend de leur manière d'agir. Quoi qu'il arrive, ils font cela parce qu'ils attendent une réaction de la part des autres : ce n'est pas ce que je vous recommande non plus.

Si l'on se démarque trop, les autres peuvent aussi penser que l'on a envie d'être seul(e), et s'éloigner trop des gens ne leur donne pas envie de créer des liens.

Il ne faut donc pas tomber dans ces deux extrêmes : malheureusement la majorité souhaite s'intégrer parfaitement pour se fondre dans la masse d'adolescents qui souhaitent tous se ressembler, alors qu'ils seraient bien mieux dans leur peau et dans leur tête s'ils s'affirmaient indépendamment.

KomenFèton pour... être soi-même - 2/2

Comment se trouver, comment s'y prendre pour être soi-même...?

Être soi-même, c'est faire des choix et les assumer. Se montrer comme l'on est, sans chercher à se camoufler derrière des stéréotypes basés sur le superficiel. Nous avons tous en nous des désirs, des besoins et des passions. Arriver à les exprimer et à les mettre sur pieds représente un épanouissement et une ouverture d'esprit que peu soupçonnent, et que beaucoup n'atteignent malheureusement pas. C'est pourtant l'objectif que nous devrions tous nous fixer : cela peut paraître légèrement égoïste, mais pour se sentir bien il faut apprendre tout d'abord à s'écouter.

Si l'on est pas soi-même, on ne peut pas être heureux, on ne peut pas croquer dans la vie à pleines dents. On se camoufle, on s'étouffe sous un masque. Oui, nous sommes dans la norme, mais nous ne sommes pas vrais, nous ne sommes pas nous. Ce masque ne peut qu'assombrir notre esprit ; il faut laisser respirer son être.

On dit qu'il faut toujours écouter son coeur. Nous pouvons avancer en suivant ce proverbe ! Les personnes qui viendront vers nous nous aimeront pour ce que nous sommes, puisque nous ne présentons aucun artifice. Trouver la paix en soi, voilà le but à atteindre...

Ne vivez pas dans l'illusion, soyez francs, sincères au maximum, ne jouez pas un rôle parce que vous avez l'impression d'y être obligé : Soyez vous-même, avec vos qualités et vos défauts...

Pour ceux qui sont déjà authentiques, qui n'ont aucun problème d'identité et qui ne se laissent pas influencer, je leur passe un petit message : tout simplement, bravo !

Bonne chance pour les autres ! :)