

Chapitre 3

La confiance en soi se développe dès notre naissance et se bâtit successivement durant l'enfance et l'adolescence. Son installation s'opère à travers des apprentissages progressifs et des influences différentes, mais elle s'initie dans la sphère familiale. Pour ce qui me concerne, le sentiment d'appartenance à une communauté a été entravé, je n'ai donc pas acquis valorisation et sécurité. Être seule aujourd'hui ne me dérange pas, car je n'ai jamais su ce qu'était l'appartenance familiale. Je me suis toujours débrouillée seule. L'avantage est qu'aujourd'hui, je suis très débrouillarde.

Acquérir cette confiance ne se fait pas en une journée, cela demande un laps de temps variable et une volonté, pour enfin vous épanouir et vous réaliser. Vous avez votre vie, votre vie mentale et physique dont vous devez prendre soin. C'est à la portée de tous. Mettez-vous des objectifs et avancez sur votre chemin de vie.

N'oubliez pas qui vous êtes réellement. Les profondeurs de votre être vont ressurgir tôt ou tard, si cela n'est pas déjà fait. Écoutez votre cœur battre, ressentez ces mouvements qui vous font vivre. Cet organe vital irrigue votre énergie, en transportant vos globules, vos plaquettes. Vous pouvez ressentir cette vie en vous, ressentir également la circulation du sang dans vos veines, peut-être pouvez ressentir de la chaleur. Cette chaleur émane de la joie, la vie, le bonheur. Votre corps est une enveloppe qui vous protège, alors protégez-la. Acceptez vos émotions, pleurez si vous en avez envie. Il n'y a pas de honte pour un homme de pleurer, ni pour une femme ou un adolescent, et encore moins un enfant.