

Quand j'étais plus jeune, j'aimais énormément la mode. Je voulais être styliste et je dessinais constamment des croquis. Cependant, les adultes me disaient en permanence que je devais faire des études d'ingénieur, de médecin, etc., et que je ne pouvais pas gâcher mon potentiel en poursuivant une carrière de styliste. Toutes ces phrases ont littéralement tué ma créativité, et j'ai fini par me réfugier dans la validation académique, parce que c'était seulement dans ce domaine que l'on faisait mes éloges.

J'aurais aimé garder mes croquis, mais un jour, j'ai vécu une déception qui fut la goutte de trop. Quelqu'un s'était permis de toucher à mes affaires et de jeter quelques-uns de mes posters de top model. Sous le coup de la colère, j'ai jeté tout ce qui était en rapport avec la mode dans ma chambre : mes croquis, mes posters, mes magazines... Et en même temps, j'ai jeté mon rêve à la poubelle. J'avais pris la décision de passer à autre chose et de ne plus jamais penser à la mode.

Dernièrement, dans un effort de renouer avec moi-même et d'apprendre à mieux me connaître, j'ai décidé de refaire en tant qu'adulte ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant. J'ai recommencé à m'intéresser à la mode, à porter des pièces qui me plaisent sans penser au regard des autres, et à aller dans les boutiques plutôt que de faire du shopping en ligne. J'ai remarqué que cela me plaît toujours. Le fait de savoir que je vais porter une tenue que j'aime me motive à me lever et à commencer ma journée le matin.

Voilà donc mon premier conseil pour vous : pour s'aimer, il faut commencer par se connaître. Vous pouvez commencer par renouer avec quelque chose que vous aimiez lorsque vous étiez enfant par exemple. Est-ce que vous vouliez être chanteuse ? Inscrivez-vous à un cours de chant. Vous auriez aimé être pâtissier ? Faites plus de gâteaux chez vous ! Donnez-vous également les moyens de faire ce que vous avez toujours voulu essayer. Vous avez toujours souhaité monter à cheval mais vous n'en avez jamais eu l'occasion ? Maintenant est un bon moment. C'est ça, apprendre à se connaître. C'est faire des expériences, et voir ce qui nous plaît et ce qui nous déplaît. Je vous conseille de vivre ces expériences seul(e), pour pouvoir être au maximum en connexion avec vos sentiments. Et lorsque c'est terminé, réfléchissez-y : comment je me sens maintenant ? Comment est-ce que je me sentais pendant ? Qu'est-ce que j'ai appris en général ? Qu'est-ce que j'ai appris sur moi-même ? Est-ce que je le referais ?

Ensuite, une fois que vous avez découvert un trait de votre personnalité, il faut l'accepter. Acceptez-vous sans vous juger. Si c'est un défaut que vous avez observé, même si vous voulez le changer, la première étape est de s'accepter. Et si ce n'est pas un défaut mais un trait qui ne vous plaît pas, eh bien acceptez-le et apprenez à l'aimer. Je vais vous donner un exemple : j'ai remarqué que mon cycle de sommeil m'affecte beaucoup. J'ai besoin de dormir un certain nombre d'heures chaque nuit pour me sentir bien. Malgré cette observation, j'avais vraiment du mal à l'accepter. Je me disais que j'étais jeune, je voyais mon entourage avoir un train de vie frénétique, enchaînant les nuits de fête et les journées d'école, avec 3 heures de sommeil. Sauf que moi, lorsque je vivais comme ça, je tombais tout le temps malade. Je me disais : mais pourquoi ? Moi aussi je suis étudiante, moi non plus je ne veux rien manquer, qu'est-ce qui ne va pas avec moi ? Mais la réponse est : rien. Tout va bien avec moi, je n'ai aucun problème, je suis juste quelqu'un qui a besoin de dormir pour aller bien. Je le savais déjà, mais je ne voulais pas l'accepter, j'étais en conflit interne. Je voulais changer ma nature, parce que même si ce n'est pas un défaut d'avoir besoin de dormir plus que les autres, c'était un trait qui ne me plaisait pas. Le jour où j'ai décidé de l'accepter et de dormir assez chaque nuit, j'ai commencé à être de meilleure humeur, ma peau était plus lumineuse, mon système immunitaire plus fort... Bref, ma vie s'est nettement améliorée !

Et maintenant que vous savez qui vous êtes et que vous l'acceptez, vous pouvez vous aimer. Comment peut-on aimer quelqu'un que l'on ne connaît pas ? C'est la même chose pour vous-même. Sur les réseaux sociaux, tout le monde crie à tout le monde : "vous devez vous aimer, avoir confiance en vous !". Moi je vous crie : "vous devez vous connaître et vous accepter !".

J'ai un mot de la fin pour ceux d'entre nous qui sont des parents. Laissez vos enfants être ce qu'ils veulent être. Arrêtez de vous projeter dans leur vie, de les forcer à prendre certaines voies parce que vous pensez que c'est ce qu'il y a de mieux pour eux. Vous n'êtes pas eux, ils ne sont pas vous. Ils sont leur propre personne. Bien sûr, il faut les conseiller, et même les diriger lorsqu'ils sont jeunes. Mais s'ils aiment faire quelque chose qui ne va pas à l'encontre de vos valeurs, pourquoi les en empêcher ? Tout parent veut voir son enfant heureux. Si votre enfant est heureux en étant artiste peintre, et non avocat, pourquoi le forcer à faire le dernier choix ? Comme l'écrit Robert T. Kiyosaki dans *Père riche, père pauvre*, "Faites ce que vous aimez et le succès suivra, la passion est le carburant d'une carrière réussie".

