

S'ÉPANOUIR

Se sentir différent

UNE FORCE INSOUÇONNÉE ?

Avoir l'impression d'être différent est un sentiment qui peut nous renforcer, mais aussi faire souffrir. Cela entraîne un conflit intérieur pour tenter de mieux coller au monde extérieur. Souvent perçues comme une faiblesse, nos différences sont pourtant des moteurs clés voire des atouts pour s'accepter.

Par Nathalie Alsteen, thérapeute et auteure

Observer que nous ne fonctionnons ou ne pensons pas comme les autres n'est pas toujours confortable. Cela peut nous faire vivre un enfer dans certaines situations, plus particulièrement lorsqu'elles sont répétitives. Certains diront qu'ils ont l'habitude de ce sentiment, et qu'ils ont appris à

fonctionner à contre-courant. D'autres se souviendront d'un moment de grande solitude lorsqu'ils se sont aperçus qu'ils étaient la seule personne à faire certains liens. Alors que faire ? Rentrer dans le moule et accepter de continuer sa route comme « tout le monde » ? Ou bien se créer un chemin d'authenticité, parfois en marge de ces conventions qui nous font tant souffrir ?

Une route toute tracée depuis l'enfance ?

Petite fille, je me souviens des injonctions des institutrices à l'école maternelle, lorsque je devais colorier des formes avec certaines couleurs. J'avais déjà du mal à « rentrer dans les cases ». Je devais alors faire des efforts pour colorier à l'intérieur

« Faire preuve de singularité surprend à plus d'un titre mais surtout, met en lumière notre unicité. »



« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. » Carl G. Jung

des formes, alors que les coups de crayons de couleur « hors cadre » étaient très probablement le reflet de ma frustration grandissante. Et mon cas n'est pas isolé. Très jeunes, nous entendons des phrases qui nous prédisposent : « Sois gentille », « Ne bouge pas », « Sois sage ». Très rapidement, nous associons ces propos à une forme de condition pour être appréciés et aimés, créant une forme de dépendance au regard extérieur. Or, ce qui construit la sécurité intérieure dès le plus jeune âge passe par le fait d'être écouté, entendu et compris. C'est alors que l'enfant peut entendre un message essentiel : celui qui lui permet d'assimiler qu'il est digne de confiance, d'être aimé. C'est ainsi qu'il apprend à se donner de la valeur, car il est validé au quotidien, même s'il fonctionne tout à fait différemment de l'image de l'enfant parfait.

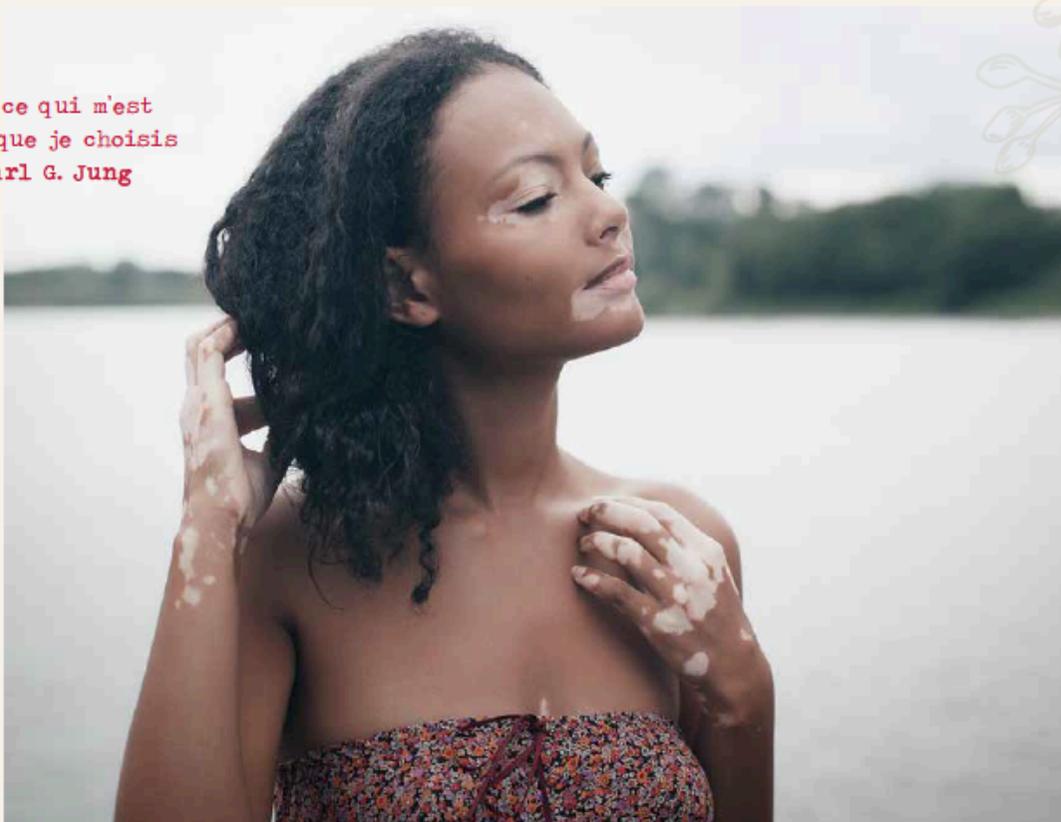
La peur d'être vu comme différent

Notre singularité réside dans notre manière d'attirer l'attention : que ce soit de façon étonnante, étrange ou curieuse aux yeux de certains. Ainsi, faire preuve de singularité surprend à plus d'un titre mais surtout, met en lumière notre unicité. D'ailleurs, nous admirons souvent des personnes qui osent exprimer pleinement qui elles sont. C'est à la fois ce que nous aimerions faire et ce que nous redoutons le plus. Car nous n'avons pas (encore) appris à reconnaître notre légitimité. Vous savez, cette petite voix qui nous dit que nous ne sommes pas adaptés. Que nous faisons forcément partie du problème

puisque les autres fonctionnent tous de la même manière. Et même si parfois notre entourage tente de nous rassurer en affirmant que nous n'avons rien d'anormal, il nous est impossible de l'envisager. Persuadés du contraire, nous n'entendons pas ce qu'on essaye de nous dire. Et chaque jour, nous envoyons à notre cerveau ces messages négatifs ou nous les recevons sous différentes formes. Ils forgent petit à petit l'idée que nous sommes par exemple : « trop sensible », que nous « réfléchissons trop », ou que nous ne sommes « pas assez sociables », comme si tout le monde avait les mêmes besoins et devait fonctionner selon la norme.

Mes conseils pour vivre pleinement votre singularité

- ◆ Le corps nous informe : écoutez vos ressentis et votre énergie.
- ◆ Apprendre à dire stop quand vous êtes épuisé : qu'allez-vous changer ?
- ◆ Oser exprimer ce qui est important pour vous au quotidien.
- ◆ Entourez-vous de personnes qui osent être elles-mêmes et dont l'énergie vous porte.
- ◆ Chaque jour, écrivez ce qui vous a rendu fier (même si c'est une toute petite chose).



me martèle de phrases assassines. Elles vont venir appuyer dans mon esprit cette croyance que je me suis construite. Et à force de me répéter que « je n'arriverai à rien », je finis vraiment par le croire. Je passe donc à côté de mon vrai potentiel. C'est aussi cette recherche extérieure qui nous fait glisser dans des relations toxiques lorsque nous n'arrivons pas à remplir notre réservoir d'amour. Le risque est alors grand de succomber aux paroles éducatrices de la personne en face de nous, parce qu'elle nous donne exactement ce que nous cherchions.

Le syndrome de l'imposteur : nier son mérite et ses succès

Un autre aspect à considérer est la non-valorisation de ses réussites. Si par hasard nous obtenons une promotion, réussissons une présentation difficile, ou encore atteignons des objectifs ambitieux, il est possible que nous utilisions une série de prétextes pour justifier cette réussite temporaire à nos yeux. Entre le coup de chance, le fait que nous ayons reçu de l'aide par sympathie, que les circonstances étaient particulièrement favorables, ou que ça n'était finalement pas si compliqué... Rien ne vous laisse croire que vous puissiez y être pour quelque chose. Et pourtant, même si la chance a fait partie du contexte, vous l'avez saisie. Vos collègues vous trouvent sympathique ? Tant mieux, mais ça n'enlève rien à vos compétences. D'ailleurs, il ne suffit pas d'être « gentille » pour que ça marche. Et plus que tout, ce que vous faites ne doit

Un autre regard pour participer à un monde meilleur

Les personnes qui ont eu le plus d'influence dans ce monde sont rarement restées dans le conformisme. Elles ont eu cette capacité d'exprimer leur vision et de sortir de leur réserve. Rien ne dit que c'était facile, mais elles ont fait ce chemin en phase avec leur singularité. Je suis convaincue que c'est de cette façon que chacun peut apporter sa contribution.

pas être compliqué et difficile pour avoir de la valeur ! Au contraire : avez-vous déjà considéré votre capacité à voir les choses différemment, à faire les liens entre toute une série d'éléments, à vous connecter à votre intuition comme un avantage ? À envisager cela comme une aide précieuse pour vous, mais aussi pour d'autres personnes ?

Le sentiment de décalage et le risque de rentrer dans le moule

Ne pas fonctionner comme les autres ne signifie pas être « anormal », ou que vous n'avez pas de mérite. Rien ne vous oblige à vous formater aux requêtes extérieures. En réalité, lorsqu'on vous demande de faire différemment, il est fort probable que la personne parle d'elle et de son propre

besoin de conformité. Certes, il est parfois difficile d'oer se positionner, surtout quand on se sent seul. Et je suis toujours touchée de découvrir des personnes qui comprennent qu'elles ne sont pas seules à avoir un fonctionnement atypique. Je cite d'ailleurs souvent Christian Bobin pour résumer leur ressenti : « Il n'y a pas de plus grande joie que de connaître quelqu'un qui voit le même monde que nous. C'est apprendre que l'on n'était pas fou. » Le décalage est bien un sentiment. Et la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons changer cela à travers notre regard. Il suffit de s'autoriser à être nous-mêmes et à assumer pleinement nos choix, fussent-ils atypiques.

Être fier d'être soi !

À quand remonte ce moment où vous avez pris le temps de vous dire : « Je suis fier de moi ? » Quand avez-vous formulé à vos enfants ou une personne de votre entourage : « Je suis tellement fier de ce que tu as accompli ? » Force est de constater que nous ne vivons pas dans une culture qui fait l'éloge de la fierté, et qui confond parfois cela avec de la condescendance. Et pourtant, c'est tellement essentiel. Comme le sentiment de honte, celui de fierté nous connecte à la lumière, au fait d'être exposé au regard de l'autre. Pourtant, être jugé est souvent une de nos plus grandes craintes, car cela nous reconnecte à cette peur d'être rejetés pour ce que nous sommes. Nous nous retrouvons ainsi face à deux options : continuer à se suradapter, rentrer dans le moule par crainte, avec ce risque de finir tôt ou tard par s'épuiser à force de s'oublier. Ou bien se montrer et se respecter tels que nous sommes. Bien sûr, cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais c'est prendre la liberté d'être soi. Cela demande du courage, surtout quand on a joué un rôle pendant des années.

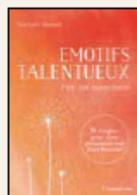
Votre énergie est votre meilleur guide

Vous êtes systématiquement fatigué après un échange avec votre ami d'enfance ? Qu'est-ce que cela dit de votre relation ? À l'inverse, vous êtes en pleine forme quand vous travaillez sur votre nouveau projet ? Quand nous voulons retrouver le chemin, le corps, les tensions et notre niveau d'énergie nous donnent les bonnes pistes à suivre. Tel un GPS qui nous guide, elle nous montrent le chemin. Et qui plus est, notre degré de résistance est proportionnel à notre degré de souffrance. En d'autres termes, plus nous résistons à accueillir notre singularité, plus nous risquons de suivre une voie difficile, contrairement à ce que nous pensions. Être connecté à son authenticité est une pratique quotidienne qui consiste à nous montrer tels que nous sommes.

Autrement dit : être 100 % soi et non pas comme nous pensons que les autres aimeraient nous voir, y compris dans notre façon atypique de voir le monde, dans notre grande sensibilité ou notre manière de faire.

Par où commencer ?

Voyez avec qui vous vous sentez en confiance, une personne qui a cette capacité de ne pas juger. Commencez à montrer cette facette de votre personnalité à travers un échange, une action, l'expression d'une idée. Et voyez comment cela se passe. Surtout, continuez à tester avec différentes personnes, car c'est un réel apprentissage et personne n'a appris à conduire en une heure. La pratique et la persévérance sont des alliés dans ce processus. ●



À lire

Nathalie Alsteen est thérapeute, coach de vie et conférencière. Dans son livre, elle propose une méthode qui a fait ses preuves depuis 15 ans pour commencer votre voyage vers l'authenticité. Vous y trouverez les clés pour faire des choix qui vous ressemblent, mais aussi pour vivre des relations harmonieuses et retrouver votre énergie. Elle vous propose d'utiliser votre différence pour contribuer autrement à un monde en quête de sens. **Émotifs talentueux, Être soi autrement, Nathalie Alsteen, Éditions Trédaniel, 19,50 €**

