

<https://espritprovince.catholique.fr/Se-connaître-soi-meme-orientations.html>



Se connaître soi-même (orientations)

- Formation - Le p'tit billet d'Jeanne -

Je suis comme je suis

Date de mise en ligne : mercredi 6 novembre 2019

Copyright © Filles du Saint EspritProvince FBH - Tous droits réservés

"J'ai un âge certain, une histoire remplie d'événements heureux et malheureux, de situations et de rencontres qui ont fait de moi celle que je suis aujourd'hui et je crois que j'en ai fait le tour. Bref, à mon âge, je pense que je me connais.

Et puis, **je suis comme ça**". Quand tu dis "je suis comme ça", ce "ça" n'évoque-t-il pas quelque chose de confus, que tu ne peux nommer, que tu ne connais pas bien et donc sur quoi tu n'as aucune prise ? Cela vaudrait peut-être la peine de relire ton histoire, de nommer ce « ça » : pour l'ancrer dans ta vie réelle, mélange de peurs, de désirs, de réussites et d'échecs qui font de toi la personne unique que tu es aujourd'hui.

"**Je suis comme je suis**", affirmes-tu parfois. Tu veux dire que tu ne changeras plus ? Alors autant dire que tu es psychologiquement et spirituellement en danger de mort. Le mort est immobile, il ne peut plus rien ajouter ni retrancher à sa vie. Est-ce ainsi que tu te perçois ?

"**C'est ma nature**", dis-tu. Formule magique qui te dispense d'interroger ton histoire et d'entendre un appel au changement ! Une nature morte alors ! Dans la nature rien n'est fixe. Tout bouge, tout change, tout est mouvement et adaptation. A l'approche de chaque printemps, regarde, écoute le frémissement de la nature qui prépare ses naissances et ses renaissances.

Si l'arbre dépouillé par l'hiver disait : « Je suis comme ça, c'est ma nature », nous ne connaîtrions jamais ses fleurs et ses fruits. Mais aux premiers rayons du soleil, la sève, en une danse invisible l'irrigue à nouveau depuis ses racines jusqu'à son sommet. Même le vieux pommier fait confiance à ses racines pour puiser au plus profond de la terre, la force de fleurir.

Si l'oiseau transi par le froid de l'hiver disait : « Je suis comme ça, c'est ma nature » : plus de chant, plus d'amour, plus de nid. Mais au printemps l'amour renaît dans les branches. L'oiseau retrouve son chant, et dans les nids se préparent des naissances. La nature est inventive, foisonnante, en perpétuel mouvement. Il en est de même de la nature humaine. Rien en toi n'est figé, fixé, définitif. Dans « connaître » il y a « naître ». Se connaître serait naître et renaître sans cesse. Comme le dit si bien Jean Debruynne : « On dit qu'il faut naître pour vivre, c'est tout le contraire, il faut vivre pour naître » et aussi pour se connaître. Me connaître c'est écouter ces mouvements intérieurs et extérieurs pour en faire de la vie, pour orienter ma vie aujourd'hui.



Se connaître soi-même (orientations)

Voici un petit exercice qui te permettra de « mieux ancrer ta vie dans le réel » Prends un crayon et une feuille de papier et fais ton portrait en 3 qualités et 3 défauts.

1er constat : ce petit portrait n'est-il pas une suite de « je suis » ? « Je suis têtue, je suis irritable, je suis curieuse, je suis bavarde ». Le verbe être introduit une définition et te voilà définitivement, à tout jamais, têtue, irritable, curieuse, bavarde.

Reprends ta liste en supprimant ces adjectifs qui qualifient souvent ta manière d'être mais qui ne sont pas ton être. Reconnais simplement des comportements, des attitudes que tu adoptes dans certaines circonstances. « Sur ce point-là je tiens fort à mes idées, « Je suis très contrariée quand..... », « J'aime bien savoir ce qui se passe. « Je ne suis pas à l'aise dans telle situation.

2e constat : Plus facile de trouver tes défauts que tes qualités ? Alors aie recours à la fraternité ! Dans connaître il y a aussi le préfixe « con », avec les autres. C'est en vivant avec les autres qu'on se connaît. Demande à tes proches de faire ton portrait. Je parie que tu auras quelques raisons de te réjouir en découvrant les traits positifs que ta modestie refuse de reconnaître. Tu n'es ni toujours ni jamais ceci ou cela et tu n'es pas que...Aurais-tu oublié que dans ton champ croissent l'ivraie et le bon grain ? Reconnais-les et laisse-les croître ensemble. On a coutume de dire qu'on a les défauts de ses qualités, mais il est aussi juste de dire qu'on a les qualités de ses défauts. Poussées à l'extrême ou selon les circonstances, la douceur devient faiblesse, la force dureté, la curiosité indiscrétion. Certains entêtements témoignent d'une grande persévérance. Reprends encore ta liste complétée par les autres et cherche la qualité cachée dans chaque défaut et le défaut caché dans chaque qualité.

« Je suis têtue », mais quand je suis motivée je vais jusqu'au bout de ce que j'entreprends. « Je suis irritable », ce qui, parfois, peut déclencher en moi des colères pour la bonne cause. « Je suis curieuse », tout m'intéresse et cela me préserve de l'indifférence. « Je suis timide, mais parfois cela m'évite de foncer et de faire des gaffes. « Je suis serviable, mais je ne sais pas dire « non » quand je ne peux pas ou que je n'en peux plus.

Dans ton histoire, le même événement peut devenir chance ou malheur selon la relecture que tu en fais à la lumière d'aujourd'hui.