



Parfaitement imparfait(e) et j'assume !

Je cesse de vouloir être parfait, je suis moi-même

Dans un monde où tout tend au perfectionnisme et à la performance, ce regard du moi est une invitation à aller à contre-courant !

Pourquoi ? Parce que c'est en embrassant mes imperfections que je vis pleinement mon humanité.

Etre imparfait, me tromper est au cœur de mon expérience humaine.

Depuis tout(e) petit(e), j'ai construit une image de qui je dois être ou devrais être, de ce que je devrais faire ou pas, dire ou pas, des comportements que je devrais avoir ou pas... J'ai peur de mes imperfections, pourquoi ?

Si je ne chute pas, je ne me rencontre pas...

Je te propose en 6 étapes de venir transformer ton regard sur tes imperfections pour oser te rencontrer et vibrer l'essence originelle de la formule « L'erreur est humaine ».

1/ Identifier les situations, les domaines dans lesquels je suis dans cette quête de perfection avec moi-même.

Quels sont les espaces dans ma vie où je m'impose des exigences, je me mets des il faut, des devoirs, j'ai une image de qui je dois être, des critères de performance, etc..

Je regarde :

Où je cherche à être parfait

Où j'ai cette exigence avec moi

Où je me dis qu'il faut que je sois + ceci ou – cela, ou que je ne suis pas assez ceci ou trop cela

Où mon entourage me dit que je devrais être ceci ou cela

Je note des exemples de situations

2/ Je ressens ce que cela crée en moi : physique et émotionnel

Je prends le temps de me relier à ces situations, ces espaces-là et je ressens comment c'est alors dans mon corps. Quelle est la réaction physiologique que cela crée ?

Tension, oppression, gorge serrée, plexus fermé, mal au ventre, poids sur les épaules, etc....

Et je ressens ensuite les sentiments qui y sont associés :

Tristesse, anxiété, être dépassé, débordé, atterré, etc...

3/ Je rencontre les mécanismes de peur à l'œuvre derrière ça

Je me demande qu'est-ce que je crois qu'il se passerait si je n'étais pas parfaite dans ces domaines énoncés au point 1.

Quelle est ou quelles ont les peur(s) présentes en moi à cette idée-là ? Qu'est-ce que je cherche à éviter à tout prix de vivre ?

Et je laisse remonter toutes les mémoires associées à ces peurs

Moquerie, jugement, honte, culpabilité, critique, attente de résultat etc...

Et je vais encore plus loin pour faire remonter la peur ultime qui est derrière : celle de ne pas être aimée, appréciée, reconnue.

4/Je pose un acte symbolique de libération

Après avoir fait ce chemin intérieur d'identification, de ressenti et de reconnexion aux racines de ma quête de perfection, je choisis aujourd'hui de m'en libérer ; tout ça appartient au passé !

Je cesse de me cacher, d'éviter d'être qui je suis, par peur.

Je choisis soit

- D'écrire sur un papier séparé les fruits de mon exploration des points 1, 2 et 3 et je brûle mon papier en proclamant que je lâche mes peurs, que j'ai le droit d'être qui je suis, de me tromper, etc..
- De choisir un objet qui va représenter tout ce poids et que je vais déposer quelque part où je me sens appeler de le faire (en terre, à la mer, à la poubelle etc...) en faisant la même proclamation que décrite ci-dessus.

5/ Je me relie ensuite à toutes les fois où je me suis trompée, où j'ai échoué, où je n'ai pas su, pas pu, et qui m'ont au final emmené(e) dans des endroits inexplorés, qui m'ont apporté(e), qui ont même été de vrais cadeaux pour ma vie.

Je fais une liste de tous ces moments-là et je ressens la force incroyable qu'il en résulte pour ma vie !

Et si j'ai du mal à en trouver pour moi, je me relie à des personnes que je connais ou qui m'inspire et qui ont vécu ces moments-là.

6/Et pour finir, je pose une nouvelle croyance pour ma vie.

Je suis un créateur, je viens transformer ma croyance limitante déformée de l'imperfection pour en faire un moteur pour ma vie aujourd'hui.

A partir d'aujourd'hui je choisis que « Etre imparfait, c'est....

« L'imperfection, c'est....

Exemple : L'imperfection est source de vie, d'évolution, de mouvement dans ma vie.

Je peux me tromper pour mieux me rencontrer. Me tromper m'amène à me connaître.

Tu peux faire une liste de plusieurs phrases telles que celles-là ; celles qui vibrent pour toi. Et tu peux les garder près de toi.

Tu es invité à les répéter matin et soir pendant 21 jours pour accompagner ta transformation.

Désormais, tu cesses de vouloir renvoyer une image lisse de qui tu es, tu acceptes de briller et de montrer toutes tes facettes. Tu acceptes d'être au cœur du vivant, un être humain qui apprend.

Si tu as envie d'aller encore plus loin, projette-toi dans une scène où d'habitude tu aurais endossé ce masque du parfait et visualise, crée la scène à partir de qui tu es vraiment.

Que ferais-tu ? Que dirais-tu ? Quels comportements aurais-tu ?

Goûte par tous tes sens, la joie d'être vraiment toi, de t'autoriser sans crainte, d'affirmer qui tu es, dans ton unicité !

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !