



Point de départ concernant mon intérêt à dénicher ce qui contribue à développer ces mots: *estime de soi, connaissance de soi, intelligence émotionnelle, communication bienveillante, Paix, bien vivre-ensemble, liens, bien-être, bonheur...* Pour ensuite partager ces découvertes et éveiller sur ces sujets à partir de mon univers artistique :

Très tôt, malgré moi, j'ai compris que lorsque l'on ne se sent pas bien à l'intérieur de soi, que l'on ne s'aime pas à sa juste valeur et que l'on ne se connaît pas suffisamment, il peut en découler des comportements et des mots qui visent à nuire à l'autre, ou à sa propre estime de soi. Cette compréhension est notamment liée au garçon qui m'a malmenée durant mon enfance...

Il ne s'aimait pas, il ne se connaissait pas, ses parents se déchiraient et cela le rendait profondément malheureux. Cet enfant ne connaissant ni ses ressources, ni la manière d'appréhender ses émotions, a trouvé une seule solution pour l'aider à vivre cette situation : rendre quelqu'un d'autre encore plus mal que lui. A cette loterie de la vie, c'est donc mon numéro qui est sorti. J'étais sa cible pour décharger son état émotionnel et lui permettre d'exister aux yeux des autres comme un « clown » ... Moi, qui n'étais pas plus avancée que lui sur le sujet de l'amour de soi, de la connaissance de soi et des émotions, je suis donc tombée bien bas. Ces humiliations, ces dévalorisations et ces états refoulés, ont fait de moi quelqu'un de malheureux. Et le sort s'est acharné en décimant une partie de ma famille...m'obligeant alors à survivre...

En grandissant, je cherchais à l'extérieur ce qui pourrait me rendre meilleure aux yeux des gens. Je me sentais tellement « moins » que je me suis perdue dans les méandres de « l'avoir » et de celui du toujours « plus ». Car je pensais que plus j'avais de choses de valeur, plus je prenais de la valeur. J'accordais davantage d'importance au regard des autres plutôt qu'au mien, j'attendais qu'ils me disent qui j'étais. Pourtant, qui me connaît mieux que moi ? J'ai pris des directions qui me coupaient de mon corps, de mes émotions et de l'écoute de mon cœur. Cet égarement m'a éloignée du chemin lié à ma « paix intérieure ». Cet état serein où je me sens bien dans mes baskets, ce qui permet de ressentir l'équilibre en moi qui mène comme le ferait une boussole, à mon fil rouge vers la joie de vivre et le bonheur.

Attention ! "Se sentir bien dans ses baskets" ne veut pas dire être libéré de toute épreuve et de toute souffrance, bien sûr que non ! Chacun a et continue de vivre ses écueils. Mais développer cet art de vivre permet de mieux accueillir l'adversité, pour avancer malgré tout.

Jadis, je me raccrochais à mes mauvaises habitudes, comme celle de souffler sur des pissenlits pour demander à l'Univers ou à je ne sais qui, de m'apporter cette paix à l'intérieur. C'est seulement à l'âge adulte, quand la vie a failli me quitter après cette agression, que j'ai compris : personne ne te donnera ta paix intérieure pour te sentir bien dans tes baskets ! Tu en es l'unique jardinière pour la faire pousser. Depuis, je n'ai cessé de travailler pour comprendre comment faire pour la cultiver. J'ai creusé cette question et j'ai trouvé bien des trésors cachés, que j'ai moi-même expérimentés... Aujourd'hui, je me réjouis de t'en dévoiler quelques-uns par ici...

  
Surnommée Mauricette !

