Oser et choisir

Se faire aider, accepter de ne pas savoir, profiter d'un coup de main, se sentir soulagé, accompagné entendu.
Oh combien cela peut faire toute la différence !

Quand est-ce, la dernière fois que vous avez osé « choisir » de demander de l'aide, un soutien ?

Qu'il est escarpé le chemin de l'appel au secours !

Étrangement, pour ma part je sais toujours quand j'ai, quand le besoin d'aide se fait sentir. Sauf qu'entre la mise en application : celle de choisir délibérément de le faire et de poser l'acte en décrochant le téléphone, en prenant rendez-vous, il se passe bien trop de temps et je m'épuise à vouloir persévérer à essayer ceci et cela sans le résultat escompté. J'utilise alors toute la force de ma volonté pour dominer la douleur, la souffrance.

Sans résultat, je me suis dispersée dans mes efforts. Je me sens frustrée, je me dévalorise, me jette la pierre de ne pas y arriver.
Et j'entretiens bizarrement encore plus cette croyance quand il s'agit de ma santé ?

Pourquoi tant de réticence ?

Pourquoi au final dois-je y arriver par moi et d'où me vient cette conviction ?
Ne pas demander, une croyance puissante qui habite notre fort intérieur. Même parfois presque inconscient.
Pour certains elle provient du fameux « aide-toi et le ciel t'aidera « ne pas invoquer Dieu en vain.
Ou encore, devoir reconnaître une « forme de fragilité », de faiblesse, et du coup je vais être jugée, cataloguée comme telle !
C'est de devoir avouer de ne pas être capable de faire par soi-même, ou d'avoir la force, le courage de prendre sur soi.



C’est la peur

Toutes ces différentes formes ne nous parlent que d’une seule et même chose « la peur ».
Un mécanisme stressant que nous avons mis en place pour la plupart pendant notre enfance suite à des expériences douloureuses.
Ces expériences peuvent avoir été vécues, observées ou apprises. Dans tous les cas, nous avons associé ces expériences à la douleur et avons développé la peur qu’elles se produisent à nouveau.

Et si pour dépasser cela je m’autorisais, ou comme proposé en ce début de semaine, je choisissais de demander. Je mets en conscience que je peux le faire …et que c’est possible. Tout va bien se passer. Et si la petite voix qui sabote se fait entendre alors donner lui un bel os à ronger et poser lui la question : *que pourrait-il m’arriver de désagréable si je me permettais de…»*

Prenez soin de vous et partagez vos « freins » à ne pas oser choisir de demander / vous faire aider ?
Et franchement ça c’est certain que c’est le bon chemin pour être, devenir, en Santé !

Besoin de faire sauter ces freins, ces croyances limitantes. Hop je fais le pas et je m’autorise à me faire accompagner. wendyg@vivaveg.ch