



## En couple avec soi-même par Sarine Demirjian

Dès notre enfance, on est exposé à des histoires d'amours : la princesse qui finit toujours par retrouver son prince charmant, le gars populaire qui tombe en amour avec la jeune adolescente marginale... On grandit et on vieillit avec une notion irréaliste de l'amour, avec un espoir de retrouver, un jour, notre prince charmant. On grandit avec cette idée qu'on a absolument besoin de quelqu'un d'autre pour être heureux. On cherche. On cherche pour cette personne idéale qui va nous combler.

Et si on ne la retrouve pas?

Dans les contes de fées, que ce serait-il passé si le prince n'était jamais venu sauver la princesse? Blanche Neige serait-elle restée dans le coma toute sa vie ? Cendrillon aurait-elle vécu avec sa famille cruelle pour le reste de ses jours?

Dès notre enfance, on est exposé à cette idée que nous avons besoin de quelqu'un d'autre pour nous sauver. Mais nous sauver de quoi? De nous-mêmes?

Pourquoi avons-nous peur d'être seul?

Cet amour que nous recherchons désespérément chez l'autre, pourquoi sommes-nous si réticents à le rechercher en nous-mêmes? Après tout, quel est le but d'avoir une autre personne qui nous aime, si on ne s'aime pas soi-même? La seule personne avec qui nous allons vivre toute notre vie, ce n'est ni notre chum, ni notre blonde, ni notre meilleur ami, c'est nous-mêmes.

Alors, la première étape, c'est d'aimer soi. D'être confortable avec soi. De passer du temps seul avec soi. L'amour que nous désirons offrir à l'autre, doit d'abord être offert à nous-mêmes.

Pas besoin de quelqu'un d'autre pour nous complimenter, pas besoin de quelqu'un d'autre pour nous rappeler notre valeur. Il faut le savoir déjà.

L'amour que l'autre éprouve pour nous ne devrait pas affecter l'amour que nous éprouvons pour soi.

Une fois que ça c'est fait, LÀ on peut laisser d'autres personnes entrer dans notre vie. Pas pour nous sauver, mais plutôt pour nous accompagner.