

Lors d'un précédent instant méditatif, j'ai évoqué la culpabilité, j'en profite pour embrayer sur une de ses cousines : la honte !

La honte, cette émotion sournoise qui nous murmure que nous ne sommes pas à la hauteur, peut parfois nous enchaîner et nous empêcher de briller. Mais si nous la regardons avec un brin d'humour et une bonne dose de sagesse, nous pouvons la transformer en une source de force et de croissance.

Imaginez la honte comme un petit monstre maladroit qui trébuche en essayant de nous faire croire que nous sommes moins que ce que nous sommes vraiment. Il porte des lunettes de travers et des chaussettes dépareillées, et chaque fois qu'il essaie de nous rabaisser, il se prend les pieds dans le tapis.

La première étape pour sortir de la honte est de l'accueillir avec bienveillance : "Oh, te revoilà, petit monstre ! Que veux-tu me montrer cette fois ?"

En reconnaissant sa présence sans jugement, nous diminuons son pouvoir. Ensuite, rappelez-vous que tout le monde, absolument tout le monde, a des moments de honte. Oui, même cette personne qui semble toujours parfaite. La perfection est une illusion et les imperfections sont ce qui nous rend humains et attachants.

Prenons un exemple : vous avez trébuché en public et tout le monde vous a vu.

Plutôt que de vous cacher, pourquoi ne pas en rire ? Dites-vous : "Eh bien, au moins, j'ai donné à tout le monde une bonne histoire à raconter ce soir !"

Transformer la honte en humour est un superpouvoir.

Cela nous libère et nous rend plus accessibles aux autres.

« L'erreur est humaine, persévérer est divin, et se relever avec grâce est un art.", je n'ai pas retrouvé l'auteur mais je trouve cela bien dit !

La honte est une opportunité déguisée pour pratiquer cet art.

Chaque fois que nous faisons face à la honte et que nous nous relevons, nous devenons plus forts et plus résilients.

En fin de compte, la honte n'est qu'une petite partie de notre voyage. Elle ne définit pas qui nous sommes, mais elle peut nous enseigner beaucoup sur notre capacité à grandir et à nous élever au-dessus de nos erreurs.

Alors, la prochaine fois que la honte frappe à votre porte, accueillez-la avec un sourire, riez de ses tentatives maladroites de vous déstabiliser, et continuez à avancer avec confiance et légèreté. Après tout, la vie est bien trop courte pour la passer à écouter un petit monstre qui ne sait même pas marcher droit !

*Florence,*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*