

Sens-toi réussie

La gêne est un virus qui empoisonne ma vie.

La gênite aiguë est un parasite anthropomorphe. C'est un grand consommateur d'énergie d'origine illusoire, conditionné par l'extérieur. Je l'abrite et le nourris depuis ma prime jeunesse par des mets variés et épicés selon les saisons. Petite, j'étais gênée par : mes tresses version Heidi, mon sac d'école en toile, mes collants de laine par 25°C, car « en avril n'ôte pas un fil », mes guêtres, mes godasses, ma cagoule, les trous dans mes dents, ma peau de poule, ma pauvreté. Et aussi : dire bonjour, tendre la main, aller à confesse, zozoter, chanter devant la classe, embrasser mes tontons et mes tantines. Grande, je suis gênée par : mes habits, ma culotte de cheval, ma cellulite, ma graisse en trop, mes cheveux raides, mes dents tordues. Et aussi : manger seule au restaurant, parler à mes patrons, lever mes gambettes chez le gynéco, les odeurs de transpiration, la mauvaise haleine.

La gênite te fait perdre une part de ton énergie. Elle crée en toi un sentiment d'infériorité et t'empêche de te sentir libre.

Lorsque le parasite est en activité, je pédale dans le vide. J'ai l'impression d'avoir été un peu ratée et que quelque chose bloque dans ma mécanique intérieure.

Il y a de la timidité en toi, un manque d'équilibre entre ton mental et ton émotionnel.

Un peu ratée ?

Sens-toi bien dans ta peau, quelles que soient les circonstances. Si tu te sens parfaitement réussie, tu ne sentiras plus de gêne.

Ce n'est pas facile de me sentir bien dans ma peau, car mon parasite s'active toujours à mon insu et je ne comprends pas très bien ses mécanismes.

La gêne nuit à ton évolution, donc à ta vie. Elle t'empêche d'être centrée et de savoir que tu es un être créatif.

Un bon moyen de ne pas me sentir gênée, c'est de tout envoyer paître. Ainsi j'ai l'impression que ma gêne ne se remarque plus.

Fais attention de ne pas compenser ta gêne par du sans-gêne qui devient de la grossièreté, mais par ta volonté et avec respect.

J'essaie de me sentir réussie. La phase aiguë de ma souffrance a déjà disparu.