

Le sentiment de vide intérieur

Flore Delapalme



"Je donne beaucoup de moi-même mais je ne sais pas qui je suis", "J'ai l'impression de vouloir tout et rien", "Si je n'ai pas la reconnaissance des autres, je n'existe plus"...

L'impression de ne pas compter provient de ce que l'on ne compte pas à ses propres yeux, on ne s'aime pas suffisamment. L'amour de soi n'est pas donné, il est à cultiver. Qu'est-ce qui nous permet d'être autonome affectivement, de nous engager, d'entreprendre ? Le sentiment et la possibilité d'être soi-même parmi les autres. Pour pouvoir donner, partager, et avancer sans craintes, il est nécessaire d'avoir un espace à soi, aussi bien psychique que physique. Or un climat familial instable, une forte injonction d'adaptation ou de réussite à tout prix vécus dans l'enfance, peuvent contrecarrer notre sentiment d'appartenance à la vie et à nous-mêmes. Pour être à soi pleinement, il est nécessaire d'apprendre à connaître ses ressources, d'entrer dans son monde intérieur, de travailler sur les dimensions les plus profondes et authentiques de son être.