Pouvoir lâcher-prise lorsque ma grand-mère maternelle me compare à une personne de la famille qu'elle n'aimait pas ou que des collègues de boulot me comparent à une personne qui travaillait chez eux avant. Je les laisse dire, faire leurs comparaisons, leurs commentaires qui suivent (ce n'est pas ma petite-fille car elle n'est pas comme moi, elle fait tout le temps la gueule. Elle est timide, faut la décoincer...). Les gens ont souvent besoin de comparer les autres alors qu'ils ne me connaissent pas, ne me demandent pas, ils prennent la parole pour moi, Ma parole, Mes mots, Mes ressentis. Je sais que c'est leurs croyances car je ressens que ce n'est pas moi, et je n'ai plus envie d'épuiser mon énergie pour les convaincre du contraire. Je suis heureuse de mieux assumer, chaque jour, le fait que je n'aime pas parler lorsque les sujets de conversations ne me plaisent pas, je ne peux pas et ne veux pas me forcer à parler. Je le fais lorsque je me sens bien, en confiance. Je suis comme un félin que l'on apprivoise peu à peu... S'il le veut bien.

Vanessa 30 ans Choisy-le-Roi

happyth☺n.com