

## L'estime de soi

Il n'est pas toujours facile de parler de son vécu. On ne se comprend pas toujours soi-même... Quand on a de la difficulté à trouver les mots pour dire ce que l'on vit, il ne faut alors pas se surprendre si l'autre a de la difficulté à nous comprendre.

Si vous êtes de ceux qui aimeraient échanger plus facilement avec votre conjoint, je vous invite à lire avec celui-ci les lignes qui suivent...

Dans une charmante petite famille qui habitait sur une ferme, on avait pris l'habitude de parler de ses sentiments en utilisant la comparaison d'un pot. Quand ils parlaient du pot, ils parlaient d'une espèce de chaudron (voir le dessin plus bas) que tout le monde avait à l'intérieur de soi. Ce pot pouvait certains jours être plein et d'autres jours être vide. Le niveau de ce pot pouvait même changer plusieurs fois dans une même journée...

Vous savez ces jours où l'on se sent de bonne humeur, plein d'énergie, où l'on a l'impression d'avoir de la valeur... Eh bien, ces moments correspondent aux sentiments d'un pot plein. Il y a malheureusement de ces jours où rien ne va, où l'on se sent fatigué, vidé, écœuré, où l'on se remet en question, où l'on a l'impression de tourner en rond et de ne pas avoir beaucoup de valeur comme personne. Ces moments correspondent à un pot vide, à un pot à sec.

Les gens de notre charmante petite famille avaient appris, tous les soirs au souper ou avant de se coucher, à se parler de leur pot. Ils disaient à tour de rôle où était le niveau de leur pot. Ils se sentaient ainsi moins seuls et ils étaient ainsi portés à prendre soin de ceux qui avaient le pot vide. Un simple commentaire d'appréciation suffisait alors à faire monter le niveau du pot. Avec le temps, les membres de la famille avaient trouvé des moyens de plus en plus efficaces pour faire monter le pot des autres et pour éviter qu'il ne baisse...



Ce que cette famille a vécu, vous pouvez aussi l'expérimenter. À tour de rôle, je vous invite à tracer une ligne sur le pot pour indiquer où est le niveau de votre pot à l'instant présent. Allez, prenez un crayon et tracez cette ligne. Vous pourrez ensuite vous en parler si vous le désirez.

Chaque soir, je vous invite à répéter l'expérience. Avec le temps, cela deviendra de plus en plus facile de vous parler de votre pot et des sentiments qui s'y rattachent.