

Élise FONS

Sur le chemin de l'estime de soi

humeuretpoesie.overblog.com



Table des matières

Croire.....	3
Revivre.....	4
Un jour nouveau.....	5
Découverte.....	6
S'estimer.....	7
Le regard des autres.....	8
Le bonheur.....	9
Sourire.....	10
L'émotion.....	11
Le jugement.....	12
Le présent.....	13
La pensée.....	14
Faible ?.....	15
Agir.....	16
La vie.....	17
Histoire.....	18
Prison.....	19
Le silence.....	20

Croire

Qu'est-ce qui fait
Que nous nous sentons bien
Lorsque nous n'avons plus rien ?
Qu'elle est cette force
Qui nous pousse en avant
Alors même que les lumières
S'éteignent sur notre chemin ?
L'espoir ?
Appelons ça l'attente de l'imprévisible
Afin d'en souligner le risible.
Mais nous avons raison de croire
Qu'il y a une fin au désespoir.
Nous avons raison de croire
Que nous méritons l'espoir.
L'espoir d'un jour meilleur
Où nous ouvrirons notre cœur
Afin d'y laisser pénétrer
L'idée du bonheur parfait.
Je vous dis ma surprise d'être éprise
D'une envie de renouveau.
Un désir si agréable, un désir si délectable.
Dois-je croire au doux paysage
Reflété dans le miroir de mes pensées ?
Mais la crainte du mirage
En atténue la beauté.

Revivre

Quel est ce destin
Qui te fait pleurer aujourd'hui
Et sourire le lendemain ?
Comment appeler cette vie
Qui te plonge dans un océan boueux
Avant de te montrer les étoiles et les cieux ?
Que serais-je devenue
Si tu ne m'avais pas trouvée ?
Je me serais perdue
Dans l'immensité de mon mal être
Et difficilement,
J'aurais poursuivi un chemin incertain.
Mais tu étais là, tu avais confiance en moi
Et j'ai grandi, et j'ai souri.
Que serais-je devenue
Si tu ne m'avais pas fait si mal ?
Je me serais perdue,
Croyant vivre mais ne respirant plus.
Et lentement,
J'aurais poursuivi un destin incertain.
Mais tu étais là, tu as choisi pour moi
Lorsque je n'avais pas la force de voir
Tu fus mes yeux, tu fus mon souffle.
Aujourd'hui,
Je ne sais si le chemin qui est le mien
M'offrira un plus grand destin
Mais je le poursuis
Sans crainte du lendemain.

Un jour nouveau

Un jour nouveau commence,
L'espoir, encore une fois, s'avance
Mais peut-on parler de renaissance ?
L'incertitude est toujours là,
La peur cache la beauté qui est en toi
Et te fait reculer, encore une fois,
De quelques pas.
Un jour nouveau commence,
Il peut être synonyme de confiance,
De réussite et de chance.
Même si l'incertitude est toujours là,
Même si la peur bouillonne en toi
Tu peux avancer, encore une fois,
De quelques pas,
Il suffit de croire en toi.
Une lumière essaye de pénétrer
Dans l'étroitesse de ta pensée,
Écoute la chanter
Et apprends à t'appivoiser.

Découverte

Jusque-là incomprise
Je me sentais soumise
Je me battais contre moi-même
Mais cette bataille n'était pas mienne.
Après des années de lutte
J'ai appris à découvrir cet être profond
Il était en sommeil
Attendant que je m'éveille
Attendant que je comprenne enfin
Que je n'y étais pour rien
Que j'avais le droit de vivre à ma façon
Et qu'arrêter la lutte était la meilleure option.
J'ai appris qu'il fallait cesser
De juger négativement mes pensées
Mes actes et mes paroles
Car mon pire ennemi
N'est autre que moi-même
Si je ne m'accepte telle quelle.

S'estimer

S'estimer

Cela veut dire quoi en fait ?

S'agit-il de s'évaluer ?

Par rapport à quoi, à qui ?

Un esprit mal à l'aise

Se comparera toujours à celui

Qu'il jugera mieux que lui

Et se sentira alors abattu

Par la longueur du chemin à parcourir

Pour ressembler à celui qu'il voudrait fuir.

Un esprit sain

Évaluera les quelques pas qu'il reste à faire

Pour s'améliorer juste assez afin de se plaire.

L'évaluation de ces quelques pas

Nécessite que l'on se connaisse soi

Pour ne pas se baser sur des visions erronées

De ce que l'on est

Et ce que l'on souhaite changer.

Le regard des autres

Avons-nous peur du regard des autres
Ou de notre propre regard
Sur l'être que nous jugeons sans espoir ?
Qu'est-ce qui donne du sens
Au regard de cet autre
Si ce n'est notre méfiance
Envers nos capacités illusoires ?
Arrêtons de croire que nous savons voir
Ce qui se passe de l'autre côté du miroir
Alors que nous restons bloqués
Sur des angoisses passées.

Le bonheur

— Sais-tu, mon ami, ce qu'est le bonheur ?

— J'ai entendu dire qu'on peut le trouver mais qu'il se cache toujours dans la maison d'à côté et qu'on a beau courir après, il trouve à chaque fois le moyen d'esquiver nos multiples tentatives pour l'attraper.

— Eh bien c'est parce que le bonheur ne se cherche pas. Tu peux le voir à chacun de tes pas. Mais pour cela, il faut être capable de regarder autour de toi, de voir les innombrables petites joies que la vie peut offrir parfois, être capable de s'émerveiller au moindre soupçon de beauté et comprendre que le bonheur n'est qu'une idée, représentation abstraite élaborée par la pensée, qu'on ne peut donc matérialiser.

Sourire

Je voudrai commander un sourire,
Une phrase qui fait plaisir,
Nous avons tellement besoin de rire...
Mais madame attendez, revenez !
Ils se sont tous cachés, je vais les appeler.
Voici sourire,
Vous auriez pu le voir sous votre oreiller
Mais vous étiez trop occupée
À chercher des draps tachés
Impossibles à laver.
Voici plaisir,
Vous auriez pu l'apercevoir
Au bout du couloir
Mais vous avez peur du noir.
Et enfin rire, sacré galopin il nageait au loin
Pourquoi l'avoir laissé s'enfuir ?

L'émotion

Arrête d'ignorer la colère qui est en toi,
D'essayer de te raisonner
Et de tomber encore plus bas.
Regarde plutôt le message que l'on t'envoie
Sens – le, décrypte – le,
N'est-ce pas plus agréable,
N'est-ce pas plus profitable,
De se connaître mieux,
De connaître les enjeux ?
Chaque émotion est un cadeau
Que tu peux prendre au mot
Qui t'invite à réfléchir sur ce que tu désires
Qui t'incite à concevoir
Ce que tu n'oses pas voir
Qui te permet d'aller de l'avant
Pour peu que tu n'essayes pas
De nager à contre-courant.

Le jugement

Savons nous voir
Au-delà de notre propre miroir ?
Savons nous écouter
Ce que l'autre veut exprimer ?
Savons nous entendre
Sans nous méprendre ?
Souvent centrés
Sur nos propres pensées
Nous croyons comprendre
Mais ne faisons que juger.
Pourquoi avoir si peur d'apprendre
À regarder l'autre tel qu'il est ?
Sommes-nous forcément effrayés
Par la confrontation de nos idées ?
Et si au lieu de nous confronter
Nous prenions le temps
De simplement observer.

Le présent

Courir après la vie, courir contre l'ennui
Et si nous nous posions un instant
Pour contempler le présent
Pour profiter enfin et assouvir notre faim
D'un bonheur imminent
Qui ne demande qu'à entrer dans nos vies,
Là maintenant.
Mais qu'elle est cette pensée
Qui m'ordonne soit de me retourner,
Soit de courir sans savoir où je vais
Pourquoi n'avoir le choix
Que de regarder le futur ou le passé ?
Lorsque la nostalgie
Vient alors nous surprendre
Nous nous empressons
De regarder de l'avant
En oubliant que c'est le présent
Le remède à tous nos tourments.

La pensée

Transformer la pensée
Pour voir la vérité
Confronter nos émotions
Aux choses telles qu'elles sont
Ne pas toujours vouloir tout contrôler
Et savoir qu'il faut parfois
Se contenter d'observer.
Lâcher prise
Pour s'accepter, accepter l'autre
Regarder
Pour mieux se voir
Et pouvoir enfin contempler
Ce sourire émerveillé.

Faible?

Est-on vraiment faible ?
Est-on faible
Lorsqu'on arrive à avancer
Malgré l'adversité ?
Est-on faible
Lorsqu'on a le courage
De se remettre en question
Sans croire que l'on a toujours raison ?
La vraie force
Est le respect de soi et des autres
La vraie force
C'est savoir écouter
En ayant envie d'écouter
Sans juger
En laissant l'autre s'exprimer
Même si ses paroles
Ne sont pas celles attendues,
Celles tant voulues.
C'est de cette force dont nous avons besoin
Capable de nous montrer le chemin
De l'estime de tout être humain.
Le fort se contente d'écouter
Car il n'a rien à prouver.
Le faible préfère humilier, dominer
Car il confond obéissance et respect.

Agir

On est toujours seul avec soi-même
On ne comprendra jamais vraiment
Les êtres qui nous entourent
Car nos yeux sont nos yeux, pas les leurs.
Alors pourquoi vouloir agir
Sur leurs pensées ?
Pourquoi s'évertuer à convaincre l'autre
De ne pas protéger
Ce qu'il considère comme son libre arbitre
Sa liberté d'avoir ses propres idées ?
Reste sur ta voie
Et contente-toi d'agir sur tes propres pas
Tu éviteras ainsi la frustration
Du donneur de leçons
Et tu avanceras beaucoup plus vite
Dans la bonne direction.

La vie

Il suffit d'un sourire, d'un mot, d'un regard
Pour illuminer ton cœur
Et le remplir d'espoir.
La peur de l'autre te pétrifie
Alors que c'est l'autre qui te ramène à la vie
A chaque fois que tu oublies
Que tu restes un animal social
Même si tu es incompris.
Si tu arrives à éviter le piège
Te rendant dépendant
Des regards malveillants
Alors oui la vie est belle
Car chaque jour
Est un éternel commencement

Histoire

Écris ton histoire
Écris la mélodie de ta vie
Écris tes mémoires
Mais s'il te plaît écris.
Écrire, c'est être vivant
C'est prouver au destin
Que même si rien n'est certain
Toi tu avances en grandissant
Peut-être d'un pas lent
Vers un lendemain éblouissant.

Prison

Et si le faible n'était que fragile ?
De cette fragilité qui le rend trop sensible
Aux contradictions
Du monde dans lequel nous vivons.
Chacun de nous a sa propre prison
Pourquoi certains
Preignent plaisir à la décorer,
À la partager
Si facilement, s'en est déroutant
Quand d'autres
Restent bloqués à la vue des barreaux
Et se soumettent à leur bourreau
Pleurant de cette cruauté
Ne se rendant même pas compte
Que leur volonté les a enchaînés.
Chacun de nous a sa propre prison
L'être fragile verra celle-ci comme cruelle
Mais nécessaire à sa survie
L'être adapté en fera une maison
Et y ajoutera une jolie porte marron.

Le silence

Les gens détestent le silence
Les pauvres ne connaissent pas leur chance
D'être ces individus remplis d'insouciance
Qui ne connaîtront jamais
Leurs véritables pensées
Celles qui te font peur, soulignant tes erreurs
Pour finalement te montrer
La beauté d'un esprit apaisé.
Celui qui aime ce silence
Se voyant rejeté,
Pointe du doigt sa malchance
D'être un brouillon inachevé
De notre mère l'humanité
Se condamnant lui même
Sûr de ne pouvoir être aimé tel quel
Cherchant la solitude
Mais déplorant cette attitude.
Puis l'être silencieux
Commence à observer
D'un œil plus malicieux
La pièce jouée devant ses yeux
Avec tous ces acteurs
Qu'il trouvait autrefois merveilleux
Et se sent beaucoup mieux
Dans sa bulle à mille lieux de ce petit jeu.