

Caroline Straub

Y'a pas de pro

dans le relationnel



Éditions ASSA

Prologue

Chers lecteurs

C'est une chose que d'observer le monde autour de soi et une autre que de s'y sentir bien. Les rapports psychosociaux sont aujourd'hui plus que jamais des thèmes d'actualité. Ils sont continuellement mis à l'épreuve et certaines situations inadaptées ou ambiguës deviennent bien trop souvent des sujets de discordes et de conflits inutiles, rendant les gens malheureux.

Les relations humaines sont omniprésentes dans nos vies. Elles nous sont indispensables et vitales, car elles détiennent différentes caractéristiques qui, se reliant les unes aux autres, contribuent à notre équilibre.

Dans cet ouvrage, vous trouverez des conseils élémentaires traitant certaines attitudes et connaissances indispensables à acquérir, afin de mieux vivre en harmonie avec vous-même et avec les autres. Les thèmes proposés, loin d'être les seuls à ce sujet, sont les plus répandus dans notre société. Ils doivent être traités ensemble, car ils sont consubstantiels et s'accordent tous entre eux.

Tout en restant fidèle à un esprit de conscience droit et profond, et grâce à des recherches actives dans ce domaine, je désire, à travers ces quelques pages, offrir certaines clefs du bonheur à ceux qui les cherchent. C'est à l'aide de valeurs de vie déjà fondées, de ressentis au quotidien dans

de nombreuses circonstances vécues, et par l'intérêt que je porte aux autres, que je vous encourage à me suivre dans cette requête. Je suis personnellement convaincue que savoir entretenir des relations saines et harmonieuses autour de soi dépend en grande partie de l'importance que l'on y prête. Dans le domaine des relations humaines, qu'elles soient familiales, amicales, collégiales ou encore amoureuses, le principe de base et de fonctionnement reste le même.

Ce livre, chers lecteurs, vous offre une boîte à outils remplie d'idées simples et de conseils pas compliqués. Il est composé de 4 parties qui de façon progressive et selon leurs thèmes, vous donnent des solutions constructives pour améliorer, voire même embellir vos relations, tout en vous aidant aussi à prendre conscience des tendances néfastes qui les polluent. Prenez le temps de lire chaque chapitre séparément, afin qu'il vous mène à des réflexions personnelles. L'important n'est pas d'approuver tout ce que vous lirez, mais bien plus de s'y attarder et d'y réfléchir. J'espère sincèrement que vous trouviez dans cette lecture des réponses à votre recherche du bonheur ainsi que des formules révélatrices pour parvenir à mieux vivre.

Caroline Straub

Dédicace

Je désire dédier cet ouvrage, un peu autobiographique, que j'avais au départ rédigé pour moi-même, aux personnes ci-dessous, qui, au travers de leur amour, contribuent activement à mon bonheur et à ma raison d'être :

- À mon époux, Jürg, mon compagnon fidèle, mon soutien en tout temps, ma moitié essentielle à mon équilibre.
- À mes trois précieux enfants, Kristel, Anaïs et Emmanuel, sources de mon inspiration, raisons de mes recherches.
- À ma maman, qui est une femme de foi aux valeurs humaines et au coeur débordant d'amour.
- À mon papa, pour son aide très précieuse, ainsi que sa grande tendresse.
- À mon frère et ma sœur que j'aime profondément.
- À Carmen, mon amie de toujours, pour m'offrir généreusement ses lumières littéraires.
- À Esther, pour son grand enthousiasme et sa belle amitié.
- Ainsi qu'à tous mes fidèles amis.

Mais également :

- Aux lecteurs prêts à se remettre en question et à changer s'il le faut, désireux de donner le meilleur d'eux-mêmes dans leurs relations humaines.
- À chaque personne ayant des besoins d'harmonie et de bien-être sociaux, en recherche de bonheur et de paix.
- À celui et celle qui, pour une raison ou pour une autre, est en quête de formules et de réponses à ce sujet.

Remerciements

Je désire témoigner toute ma reconnaissance aux personnes suivantes qui m'ont apporté d'une façon ou d'une autre leur aide et leur soutien dans l'accomplissement de cet ouvrage.

Un remerciement tout particulier à Monsieur Christian Piaget des Éditions ASSA, qui a pris à cœur avec beaucoup d'engagement l'édition de ce livre. Le privilège d'avoir pu bénéficier de son grand savoir professionnel, ainsi que les beaux partages vécus durant ce long travail ont été une expérience magnifique.

J'aimerais également exprimer ma sincère gratitude à deux grandes dames, Carmen Bourqui et Milandou Kifoula pour leur remarquable contribution précieuse et indispensable à la réalisation de ce beau projet.

Enfin, j'adresse un grand merci à ma famille pour être toujours à mes côtés, pour son énorme soutien et pour l'amour profond qu'elle me témoigne en tout temps.

Merci du fond du cœur

Caroline Straub

Table

Première Partie

1. **L'identité** - Suis-je ce que je désire être ?
2. **L'estime de soi** - C'est l'amour de soi
3. **L'équilibre** - Une question de balance
4. **L'intimité** - Propriété à défendre
5. **L'authenticité** - L'acceptation de soi
6. **La sincérité** - Vient du cœur
7. **La confiance** - Se gagne
8. **La conscience** - Plutôt tranquille

Deuxième Partie

9. **Le respect** - En être exemplaire
10. **L'humilité** - Une valeur en or
11. **Le partage** - Donner et recevoir
12. **La reconnaissance** - Rien ne nous est dû
13. **Le don d'adaptation** - Un libre choix
14. **La réciprocité** - Pas toujours

Troisième Partie

- 15. **La jalousie** - Polluant toxique
- 16. **L'orgueil** - Comparable à un piège
- 17. **La médisance** - À notre propre perte
- 18. **La manipulation** - Et ses dangers
- 19. **Le rejet** - Se mettre dans la peau de l'autre
- 20. **L'égoïsme** - Le Moi prend toute la place
- 21. **Les conflits** - Bien gérer
- 22. **La culpabilité** - Néfaste ou bénéfique ?

Quatrième Partie

- 23. **Le pardon** - Clef de la liberté
- 24. **La réconciliation** - Un pas après l'autre
- 25. **Le lâcher prise** - Décision libératrice
- 26. **L'amour** - Notre raison de vivre

1.

L'identité - Suis-je ce que je désire être ?

La compréhension de qui nous sommes réside dans la découverte du vrai moi, en commençant par la grande question que beaucoup se posent: Qui suis-je vraiment? Cette recherche personnelle en quête identitaire est une démarche qui prend du temps. C'est dans la persévérance d'une approche intime de soi que nous trouvons les réponses. Ces tête-à-tête avec soi-même ou plus exactement ces monologues conduisent automatiquement à des observations et des interrogations sur notre personne. Celles-ci nous aident à analyser nos attitudes et nous permettent ainsi de comprendre les raisons de nos fonctionnements. Il est indispensable d'apprendre à se connaître car, si nous saisissons mieux les raisons de nos agissements, nous aurons aussi une meilleure compréhension de celles des autres.

Comme nous vieillissons et changeons au fil du temps, ce processus est évolutif et nullement définitif; il dure une vie entière. Pour débiter cette recherche d'identité, il faut retourner tout d'abord en arrière, un peu comme si nous regardions un film ayant pour thème notre histoire. Certaines séquences et scènes nous révèlent rapidement, par des détails concrets, d'où nous venons. C'est dans notre passé que notre identité prend sa source, à commencer par nos racines, notre prime enfance, mais surtout au travers de nos relations et de nos expériences vécues. Nous sommes remplis de bons et de mauvais souvenirs qui nous

ont touchés de façon positive ou négative et qui ont laissé des traces sur leur passage. Ils ont influencé notre personnalité et modelé notre caractère. Cette projection dans le passé nous rappelle ce qu'il contient, car tout est bien stocké dans notre mémoire: nos relations humaines, nos expériences, les différentes étapes et situations de notre vie, nos propres choix également, et tout ce que nous avons réalisé. Nous y découvrons des blessures enfouies, des joies partagées et les empreintes de tous ceux qui nous ont entourés. Dans ce regard en arrière, nous pouvons mieux saisir les raisons de nos peurs ou celles qui nous rendent heureux, le pourquoi de nos réactions et l'origine de nos pensées. Ce sont ces informations précises qui vont nous aider à trouver qui nous avons été et qui nous sommes devenus; mais sommes-nous vraiment ce que nous désirons être ?

Comme nous pouvons le constater, c'est à travers toutes ces choses que s'est construite notre identité qui, directement liée à notre biographie, est empreinte de notre histoire. Ces informations, qu'elles nous plaisent ou non, sont irréversibles. Cependant elles vont nous aider notamment dans nos objectifs personnels, en commençant par faire de nouveaux choix quant à la manière dont nous désirons vivre.

Néanmoins tout n'est pas seulement dû au conditionnement ou aux influences extérieures; nous aussi avons une part considérable de responsabilités à porter dans ce parcours. Comme notre personnalité et notre caractère nous appartiennent, certaines remises en question personnelles, ainsi qu'un travail conscient sur nous-mêmes, seront nécessaires si nous sommes désireux d'entreprendre de réels changements.

Ceci dit: « nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons apprendre de celui-ci afin de mieux vivre dès maintenant et dans le futur ».

Si nous voulons avancer dans ce sens, faisons de cette citation notre motivation et engageons-nous dans cette sérieuse mission. Si nous restons à l'écoute de ce qui se passe en nous et autour de nous, afin de ne plus être étranger à nous-même, nous pourrons apprendre à faire plus ample connaissance avec la personne que nous sommes. Vouloir être ou ressembler à quelqu'un d'autre serait peine perdue. Vous êtes qui vous êtes et personne d'autre. Alors restez fidèle à vous-même, suivez vos intuitions et défendez toujours vos valeurs ainsi que les propriétés de caractères qui vous sont propres car le succès de notre bonheur réside principalement dans la certitude d'être une créature unique et incomparable aux autres. En douter serait un mensonge destructeur. Avoir la conviction d'être une personne merveilleuse, importante et digne de respect, n'appartient pas à l'orgueil; c'est la pure vérité. Vous possédez de nombreux talents, ainsi que des qualités multiples, alors ne vous dédaignez pas et soyez fier de vos mérites. C'est selon l'intérêt et la considération que vous vous portez que vous deviendrez à l'aise dans ce monde et que vous y trouverez votre place.

Pour découvrir les besoins qui sont nécessaires au bien de votre équilibre, il faut absolument apprendre à mieux vous comprendre.

Premièrement, libérez-vous des choses qui ne vous conviennent pas en vous posant la question suivante:

- Quels sont les motifs qui vous gâchent le plus la vie ?

Certains sujets ne peuvent malheureusement pas être changés, ils subsistent malgré nous. En revanche il en existe de nombreux autres qui pourraient être définitivement éliminés, si tel était notre choix. La seule façon de vivre des changements favorables dans notre vie, c'est de leur faire de la place.

En être bien conscient, va nous aider à nous débarrasser de nombreux obstacles indésirables. Nous devons nous concentrer intentionnellement sur l'essentiel et opter pour de nouvelles résolutions. Vous allez, pour commencer, changer quelques-unes de vos anciennes habitudes, celles qui vous déplaisent. Ensuite vous ferez quelques réformes dans votre vie privée et, dans la mesure du possible, vous favoriserez le côtoiement des personnes qui contribuent positivement au bon développement de votre identité. De cette manière, vous alimenterez votre mémoire de sentiments constructifs qui, grâce à la qualité de vos relations, agiront sur votre santé et sur votre bien-être. Vous ferez ceci dans un seul but : celui de vous rapprocher de la personne que vous désirez être. C'est le premier pas vers l'art de mieux vivre.

Ne vous référez pas aux regards d'autrui car ils peuvent, certes, être révélateurs de qui nous sommes, mais ils ne sont aucunement fiables. Il n'y a pas toujours que de la sincérité et de la vérité dans l'esprit des gens. Par ailleurs les perceptions ou sentiments que les autres ont se réfèrent d'une part à eux-mêmes et, d'autre part, à la relation personnelle qu'ils entretiennent avec vous. Alors, discernez le vrai du faux, le constructif du destructif et avancez confiant et conscient dans la recherche de votre identité.

2.

L'estime de soi - C'est l'amour de soi

L'estime de soi est une chose qui se renouvelle chaque matin; elle diminue et augmente selon les situations et reste variable et instable à tout âge et pour chacun. Elle est de grande importance car elle agit positivement autant sur notre bien-être intérieur que dans nos relations. Il est donc sensé de bien comprendre pour quelle raison l'estime de soi est si fragile, de prendre conscience de l'influence qu'elle joue dans notre existence et de quelle façon la développer, afin d'accroître notre épanouissement.

Achat en ligne, [commande du livre](#)



Editions ASSA
La Frêtaz 2
Es à la Ligne
CH-1453 Bullet – Suisse
Téléphone : +41 24 454 47 07
Télécopie : +41 24 454 47 77
Courriel : info@editions-assa.ch
Web : www.editions-assa.ch
