

"ON NE PEUT PAS ÊTRE AIMÉ SANS S'AIMER SOI-MÊME"

UNE RÉFLEXION SUR L'AMOUR DE SOI ET LA CONNEXION AUTHENTIQUE AUX AUTRES.

By Djezia Mimouni

La phrase bien connue « Les gens ne peuvent pas t'aimer si tu ne t'aimes pas toi-même » est souvent mal comprise, réduite à un slogan simpliste ou une injonction au bien-être. Pourtant, elle renferme une vérité bien plus profonde : l'amour de soi est le socle sur lequel se construisent les relations véritables. Non pas parce qu'il garantit que nous serons aimé-e-s, mais parce qu'il conditionne la manière dont nous nous présentons au monde.

S'aimer soi-même, ce n'est pas simplement « avoir confiance en soi » ou « se trouver suffisant-e ». C'est une démarche intérieure profonde : celle de reconnaître sa singularité, d'accepter ses vulnérabilités et de les incarner sans chercher à plaire à tout prix. Quand on ne s'aime pas, on masque souvent son véritable être derrière une façade, une image construite pour éviter le rejet ou obtenir l'approbation. Mais cette version édulcorée de soi-même crée une distance : elle ne permet pas aux autres de voir, de comprendre et d'aimer ce que nous sommes réellement.

L'amour de soi, dans son essence, consiste à se donner le droit d'exister tel que l'on est, en alignement avec ses valeurs, ses émotions et ses désirs. C'est accepter ses imperfections non comme des failles à combler, mais comme des éléments constitutifs de notre humanité. Cela demande de sortir de la comparaison constante et d'abandonner les attentes irréalistes, souvent héritées du regard des autres ou des normes sociales. En s'ouvrant à soi-même avec compassion, on découvre une base intérieure solide, un point d'ancrage qui ne dépend pas de l'extérieur.

Lorsque l'on ne s'aime pas, cette déconnexion à soi-même se traduit par des comportements qui sabotent nos relations. On projette une image qui, bien que destinée à séduire ou à rassurer, empêche toute connexion sincère. Les autres, percevant inconsciemment cette incohérence, peuvent se sentir désorientés ou peu enclins à s'attacher profondément. Aimer quelqu'un qui ne se montre pas vraiment revient à tenter de se lier à une illusion. C'est pourquoi les relations superficielles, déséquilibrées ou conflictuelles prolifèrent lorsque l'amour de soi fait défaut.

S'aimer soi-même ne signifie pas devenir autosuffisant-e ou indifférent-e aux autres, mais être en paix avec soi-même au point de ne pas dépendre de leur validation. Cela crée un espace relationnel où l'autre est invité-e à s'engager non pas par obligation ou par pitié, mais par choix sincère. En se montrant tel-le qu'on est, avec ses forces et ses fragilités, on donne à l'autre la permission d'être lui-même, ce qui enrichit la relation d'une profondeur et d'une authenticité véritable.

La réconciliation avec soi-même passe par un travail intérieur souvent inconfortable, mais nécessaire. Cela implique de reconnaître les parties de soi que l'on a cherché à cacher, de redécouvrir ses passions et ses valeurs, et de cultiver une bienveillance envers ses imperfections. Plus qu'une quête de perfection, il s'agit d'un retour à soi : accepter que notre vulnérabilité, nos failles et nos contradictions sont autant de portes d'entrée vers une vie relationnelle plus riche.

Si personne ne semble vous aimer comme vous le souhaitez, posez-vous cette question : permettez-vous aux autres de vous voir réellement ? Osez-vous montrer vos émotions, vos opinions, vos goûts, même s'ils risquent de ne pas plaire ? S'aimer soi-même, c'est avoir le courage d'exister dans toute sa singularité, sans crainte d'être rejeté-e, car ce rejet ne définit pas votre valeur.



En réalité, ce que cette phrase met en lumière, c'est que l'amour que l'on reçoit des autres est souvent le reflet de l'amour que l'on s'accorde à soi-même.

Lorsque vous commencez à vous accepter pleinement, vous devenez un être lumineux et captivant, non pas parce que vous êtes parfait-e, mais parce que vous êtes vrai-e.

À ce moment-là, les relations cessent d'être une quête de validation pour devenir un espace de partage sincère, où chacun peut exister librement.

La question fondamentale reste donc : êtes-vous prêt-e à vous aimer suffisamment pour permettre aux autres de vous aimer à leur tour ?

Djezia Mimouni