

Je me sens mal dans ma peau en face des autres

Question :

J'ai de la difficulté à entrer en relation avec les autres. Quand je parle avec eux, je me sens comme une statue de pierre, et la situation me paraît totalement irréaliste. Je me sens embarrassé lorsque les gens me parlent ou qu'ils veulent quelque chose de moi, surtout si je crois avoir fait quelque chose de travers. Comment puis-je faire face à cette situation ? Je perçois que c'est relié à ma peur de Jésus et que c'est une défense contre ma culpabilité intérieure, mais je me sens tellement impuissant.

Réponse :

Oui, vos difficultés relatives à aux autres proviennent probablement de votre culpabilité intérieure. La culpabilité résulte en une pauvre image de soi, donnant l'impression d'être inférieur aux autres et d'avoir peur d'eux. Continuez simplement à travailler à vos leçons et demandez de l'aide pour vous libérer de cette culpabilité. Soyez doux et gentil avec vous-même, faites confiance qu'il existe en vous une présence aimante capable de guérir, une présence qui voit bien au-delà de votre culpabilité et de votre peur. Entretemps, gérez votre anxiété du mieux que vous pouvez, puis, à mesure que vous vous sentirez mieux dans votre peau, l'anxiété disparaîtra progressivement.

Vous pouvez également envisager d'obtenir de l'aide professionnelle pour vous aider. Les thérapeutes ont souvent des outils et des moyens efficaces pour aider à rehausser l'estime et l'image de soi.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 315