

## **Je suis 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 tout cela est sans doute 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 d'établir des relations proviennent probablement de votre culpabilité intérieure. La culpabilité résulte souvent en une pauvre image de soi, une impression d'être inférieur aux autres et d'avoir peur d'eux. Continuez simplement à faire 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, et au fur et à mesure que vous vous sentirez mieux dans votre peau, l'anxiété disparaîtra progressivement.

Vous pouvez également envisager d'obtenir de l'aide professionnelle. 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](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 315