



## Chronique Sarah Serievic

### S'aimer mieux pour aimer vivre

Sarah Serievic est spécialisée dans l'identification et la délivrance des rôles que nous jouons à notre insu. Dans le cadre de son Théâtre Authentique, elle a conçu et anime des stages, où elle utilise le théâtre comme espace de connaissance de soi et comme moyen de libération des blessures affectives. Elle est l'auteure de l'ouvrage *Aimer sans masque* aux éditions du Seuil, paru en poche aux éditions Points vivre sous le titre *L'Amour, le rôle de notre vie*. Pour en savoir plus : [www.sarah-serievic.com](http://www.sarah-serievic.com)

L'estime de soi n'a rien à voir avec nos diplômes, le milieu social dans lequel nous sommes nés, notre style de vie, notre religion ou notre biographie. L'estime de soi vient d'un alignement entre ce que nous sommes et ce que nous montrons de nous-mêmes, entre notre conversation interne et nos réalisations. Lorsque j'étais actrice, j'avais en apparence tout pour être une femme comblée, j'étais applaudie par les personnes qui venaient voir les pièces de théâtre que j'interprétais, je recevais régulièrement des déclarations d'amour, des bouquets de fleurs dans ma loge, j'étais invitée dans les dîners mondains qui vous consacrent dans le rang des VIP. Et pourtant, lorsque je rentrais chez moi, je sentais mon vide et ma carapace. J'étouffais derrière l'armure de défenses et de certitudes dont je m'étais revêtue, m'interdisant l'accès à la substance vibrante de mon être. J'étais vide d'une béance inconnue que je cherchais à combler par de la distraction. J'allais chercher à l'extérieur quelque chose que je refusais de regarder à l'intérieur de moi. J'avais tendance à juger les personnes qui reflétaient une partie de moi censurée. Lorsque, par exemple, je voyais quelqu'un s'exprimer avec humour et légèreté, je méprisais sa capacité à capter l'attention. Ou au contraire, j'idolâtrais des personnalités que je jugeais supérieures à moi, je les encensais espérant à mon tour qu'elles reconnaîtraient en moi ce que je ne me reconnaissais pas à moi-même. Imaginez que vous faites un plat, vous ne l'aimez pas et vous voulez que les autres l'apprécient, c'est un peu comme

ça que je me comportais. Finalement, je reprochais aux autres de ne pas apprécier ce que je jugeais inintéressant chez moi. J'étais emplie d'amertume, me révoltant de l'injustice des choses. Mon orgueil voulait me faire croire que j'avais à être parfaite pour mériter le droit d'exister. J'avais développé une dépendance au regard des autres qui m'enfermait dans une sorte d'esclavage qui finissait par piloter ma vie. J'étais une automate de l'amour : on ne m'aimait pas, je ne méritais donc pas l'amour. On m'aimait très fort, il me fallait donc devenir celle que je ne pensais pas être, pour mériter l'amour que je ne pensais pas mériter. De violentes blessures m'ont brisé le cœur et c'est bien la compassion qui me l'a ranimé. Elle a été la façon la plus juste de me réconcilier avec ma souffrance et de m'en libérer. Avec courage, patience et persévérance, à travers une exploration profonde et sans concession des blessures de mon enfance que j'avais occultées, j'ai pu me réapproprier les ressources qui étaient en moi. Lorsque j'ai pu réconcilier les parts de moi dont j'avais honte et la part lumineuse dont je ne me sentais pas digne, ma vie a pris son sens et son orientation. Tout avait son importance et sa raison d'être, il n'y avait plus rien à juger, mais tout à transformer. C'est alors que j'ai compris que le parfait plus imparfait donne le plus-que-parfait ! Cette investigation continue d'être ma soif et mon ambition. Je suis aujourd'hui psychologue et j'ai la sensation d'être en pèlerinage sur le chemin de l'amour et de l'estime de soi. ≈