

UN GUIDE DE YOUVAL TAYAR

Se Marier à Soi-Même

Le jour où tu te choisis

YOUVALTAYAR.COM

SOMMAIRE

Dans ce guide

00 Introduction

01 Pourquoi on cherche toujours ailleurs

02 Le bateau et l'océan

03 De la guérison à l'acceptation

04 Cinq clés pour te choisir

05 Le rituel du mariage à soi

06 Conclusion



INTRODUCTION

Ce n'était pas gagné

J'ai longtemps cherché la bonne personne. Puis, comme rien ne suffisait vraiment, je me suis tourné vers le bon travail, la bonne maison, les bons amis, les voyages, l'argent. Rien à faire. Rien n'arrivait à me combler vraiment, il restait toujours ce vide à l'intérieur.

Je vois tant de personnes autour de moi qui cherchent aussi sans relâche le moyen de se sentir enfin comblées. Nous avons tous vécu des blessures, que j'appelle avec mes mots des expériences, et qui font qu'on a souvent tendance à chercher l'amour partout sauf en nous.

Ce petit livre est une invitation. Pas à devenir quelqu'un d'autre, ni à te réparer, mais à te tourner vers toi. À faire de toi la personne que tu attendais depuis toujours. Car nous sommes, après tout, la seule personne avec qui nous passons toute notre vie, n'est ce pas ?



CHAPITRE 1

Pourquoi on cherche toujours ailleurs

Depuis tout petits, on nous apprend à chercher dehors. La bonne note pour être fiers de nous. Le bon partenaire pour être heureux. Le bon métier pour être reconnus. Le bon corps pour être aimés.

Alors on court. On accumule les diplômes, les relations, les expériences, les preuves. Et parfois ça marche un temps. On se sent bien, comblé, l'impression même d'avoir des ailes. Mais cela retombe à un moment ou un autre, et la sensation de vide revient.

Le réflexe est souvent de penser que ce vide est un défaut à corriger, qu'il ne devrait pas être là. Alors qu'il est un message : il nous indique où se trouve ce que l'on convoite tant. Il nous dit que cet amour que l'on cherche dehors sans relâche ne peut se trouver qu'ici, à l'intérieur.

Ce n'est pas une faute, c'est humain. Le problème n'est pas de recevoir de l'extérieur, c'est d'attendre que l'extérieur comble ce que seul le lien avec soi peut combler.

À TOI DE JOUER

Repense à une période où tu pensais qu'une chose extérieure allait enfin te rendre heureux. Qu'est ce qui s'est passé une fois que tu l'as obtenue ?

CHAPITRE 2

Le bateau et l'océan

Ce vide vient souvent d'histoires plus anciennes. Une parole blessante, un manque affectif, une trahison, un moment où on ne s'est pas senti vu ou aimé tel qu'on était. Nous adoptons ainsi toutes sortes de compensations pour camoufler ces traces, ces "blessures", ces traumatismes comme certains les appellent.

Nous sommes nombreux à essayer, sans relâche, de guérir ces blessures, et c'est une belle démarche. Mais chercher à guérir sans cesse peut aussi renforcer la croyance qu'il nous manque quelque chose, que nous devons tout régler en nous pour enfin être assez bien. Et bien souvent, cette guérison, nous la cherchons encore à l'extérieur, dans une méthode, une personne, un enseignement, en oubliant de nous connaître nous-mêmes.

Car le problème majeur ne vient pas d'un manque d'outils. C'est que nous finissons par nous identifier à nos blessures. On devient "celui qui a été abandonné", "celle qui n'est pas assez", comme si la blessure définissait qui on est vraiment.

De nombreuses traditions, depuis des siècles, disent la même chose avec des mots différents : nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, ni notre histoire. Nous sommes la conscience qui les traverse. Le ciel n'est jamais abîmé par les nuages qui passent, même l'orage le plus violent.

Se connaître, c'est réaliser cela. Ce n'est pas fuir ses blessures, ni les nier, mais cesser de se confondre avec elles. C'est la différence entre subir ses réactions et les regarder venir. Entre être le bateau ballotté par les vagues, et devenir celui qui tient la barre, sans jamais être la vague elle-même.

À TOI DE JOUER

La prochaine fois qu'une émotion forte se lève en toi, essaie de te dire "c'est de la colère" ou "c'est de la tristesse" plutôt que "je suis en colère" ou triste. Qu'est ce que ça change de sentir que tu observes cette émotion, plutôt que d'être cette émotion ?

De la guérison à l'acceptation

Il y a une différence essentielle entre vouloir guérir et s'accepter.

Vouloir guérir part souvent du principe qu'il y a quelque chose de cassé en nous, quelque chose à réparer avant de pouvoir enfin vivre pleinement. C'est une posture épuisante, car elle nous maintient dans l'idée que nous ne sommes pas encore assez, pas encore prêts, pas encore complets.

S'accepter, c'est autre chose. C'est reconnaître ce qui est là, sans le combattre. Mais s'accepter pleinement demande d'abord de savoir qui accepte quoi. Si nous nous confondons avec notre tristesse, avec notre colère, avec notre histoire, alors accepter devient presque impossible, un peu comme demander à la vague de faire la paix avec elle-même en pleine tempête.

C'est là que la distinction du chapitre précédent prend tout son sens. Ce n'est pas la vague qui doit accepter la tempête. C'est l'océan, immense et calme en profondeur, qui peut accueillir la vague, quelle qu'elle soit. Cette part de nous qui peut tout accueillir sans être submergée, beaucoup de sages l'ont nommée différemment, le témoin, l'être, la présence, mais tous pointent vers la même expérience simple : il y a en nous quelque chose qui n'a jamais été blessé, et qui peut regarder ce qui l'a été avec amour.

Depuis cet espace, depuis cette conscience qui accueille sans se confondre, nous ne sommes plus submergés par nos blessures et nos mécanismes inconscients. Nous pouvons enfin les regarder, les accueillir, et apprendre à tout aimer en nous. C'est cela, se marier à soi-même. Ce mariage se célèbre chaque jour. Chaque fois qu'une peur, un inconfort, une émotion difficile se présente, plutôt que de fuir, on l'embrasse pleinement.

À TOI DE JOUER

Y a t il une émotion ou un trait de caractère que tu combats depuis longtemps ? Essaie, pendant quelques secondes, de simplement l'observer, comme un ciel observerait un nuage, sans chercher à le faire partir.



CHAPITRE 4

Cinq clés pour te choisir

Se souvenir qu'on est la conscience derrière l'histoire ne veut pas dire ignorer cette histoire. Voici cinq pratiques simples pour ancrer ce regard nouveau dans le quotidien.

1

L'observation sans jugement

Chaque jour, prends cinq minutes pour observer ce qui se passe en toi, sans essayer de le changer. Note ce que tu ressens, ce que tu penses, ce que tu remarques dans ton corps.

2

La question derrière la réaction

Quand une situation te fait réagir fort, pose-toi une seule question : de quoi j'ai vraiment besoin en ce moment ? Nommer ce besoin change déjà la donne.

3

Le pas de recul

Ferme les yeux, et imagine que tu fais un pas en arrière à l'intérieur de toi-même. Depuis cet espace, tu pourras observer une prise de recul entre ta conscience et tes pensées et émotions. Cela permet d'être de moins en moins happé.e par elles.

4

Le corps comme allié

Lorsque tu prends conscience d'une sensation inconfortable, qui te stresse, te paralyse ou te fait fuir, repère-la dans ton corps et place une main dessus. Respire profondément tout en restant présente à elle.

5

La célébration du chemin

Chaque fois que tu observes une réaction au lieu de la subir, chaque fois que tu dis non quand il le fallait, prends un instant pour le reconnaître, et visualise un sourire dans ta poitrine pour activer la gratitude envers toi.



CHAPITRE 5

Le rituel du mariage à soi

Voici un petit rituel simple à faire seul, dans un moment de calme. Trouve un endroit où tu ne seras pas dérangé. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux si tu le souhaites. Pose les mains sur ton cœur.

Ce rituel n'est pas l'union entre deux personnes. C'est la rencontre entre deux parts de toi : la conscience que tu es vraiment, et le personnage que tu habites au quotidien, avec son histoire, ses blessures, ses forces et ses limites. Tu célèbres ici le choix de rester présent à ce personnage et l'aimer quoi qu'il arrive, plutôt que le juger ou attendre qu'il soit parfait.

Puis, à voix haute ou dans ta tête, prononce tes propres vœux. Les miens t'inspireront peut être :

Je m'engage à t'aimer tel que tu es, sans que tu aies besoin de changer pour cela.

Je m'engage à t'observer avec douceur, même quand tu penses avoir mal fait ou mal réagi.

Je m'engage à te rappeler que tu n'es pas tes blessures ni ton histoire, tu es bien plus que cela.

Je m'engage à être là pour toi en toutes circonstances, sans jamais te quitter.

Termine par un mot pour toi, tel que tu es aujourd'hui, sans condition. Tu peux refaire ce rituel autant de fois que tu en ressens le besoin, chaque fois qu'il te faut retrouver cette présence en toi.

CONCLUSION

L'amour qui ne demande rien en retour

Se choisir n'est pas un acte égoïste, c'est en fait exactement l'inverse.

Cela nous permet d'aimer les autres avec plus de justesse, moins d'attente, moins de manque à combler à travers eux.

Il n'y a rien à accomplir ici, seulement à revenir. Chaque jour où tu choisis de te regarder avec un peu plus de douceur qu'hier, tu renouvelles ce mariage. Ce n'est pas un vœu qu'on prononce une fois, c'est une présence que l'on cultive au creux de chaque instant.

Ce mariage n'a ni contrat ni témoins, il est un acte d'amour envers nous-mêmes qui change notre façon d'être au monde. Nous n'allons plus vers l'extérieur par manque, mais avec joie. Nous ne cherchons plus à obtenir, mais à offrir. Nous ne cherchons plus à devenir quelqu'un, mais simplement à être nous-mêmes.

Si tu souhaites poursuivre ce chemin plus loin, je reste disponible pour des séances individuelles. Et mon programme "30 jours en conscience" te guidera pas à pas dans cette rencontre avec toi.

[YOUVALTAYAR.COM](https://youvaltayar.com)