



Alexandra Lainé

Votre sophrologue à Blagnac

L'estime de Soi



J'aime les contes et les paraboles...

Je leur trouve des vertus thérapeutiques non négligeables.

Un jour, un sage reçut la visite d'un jeune homme qui vint à lui pour lui demander conseil :

— Maître, je viens vous voir parce que je me sens tellement nul que je n'ai la force de rien. On me dit que je ne sers à rien, que je ne fais pas bien les choses, que je suis maladroit et que je suis sot. Comment puis-je m'améliorer ? Que puis-je faire pour être un peu meilleur ?

Le sage, sans le regarder, lui dit :

— Je suis désolé, jeune homme, je ne puis pas vous aider, car je dois tout d'abord résoudre mon propre problème. Plus tard peut-être...

et faisant une pause, il ajoute :

— Si tu voulais m'aider, je pourrais résoudre mon problème plus vite, et je pourrais peut-être ensuite t'aider à mon tour.

— Euh... avec plaisir maître, hésita le jeune, mais au fond, il se sentit de nouveau dévalorisé, et ses besoins niés.

— Très bien, poursuivi le sage.

Il enleva la bague qu'il portait à l'auriculaire et le donna au jeune homme, ajoutant :

— Prends le cheval qui est dehors, et chevauche jusqu'au marché. Je dois vendre cette bague car je dois payer une dette. Il faut que tu essayes de la vendre le plus cher possible, mais n'accepte pas moins d'une pièce d'or. Vas-y et reviens avec cet argent le plus vite possible.

Le jeune homme prit la bague et partit. Quand il arriva au marché, il commença à proposer la bague aux marchands, qui la regardaient avec un peu d'intérêt. Et dès qu'ils entendaient son prix, alors ils ne la regardaient même plus. Lorsque le jeune homme parlait d'une pièce en or, certains riaient, d'autres le dévisageaient. Seul un vieil homme fût suffisamment aimable pour lui expliquer qu'une pièce d'or avait beaucoup de valeur pour la donner en échange d'une simple bague. Quelqu'un lui offrit une pièce d'argent et un pot en cuivre, mais on avait donné au jeune homme l'ordre de ne pas accepter moins d'une pièce d'or, et il refusa.

Comme il aurait aimé obtenir cette pièce d'or ! Il aurait pu la lui donner, lui-même, au sage, pour le libérer de son souci et pouvoir profiter de son conseil et de son aide. Triste, il remonta sur le cheval et retourna chez le sage :

— Maître, dit-il, je suis désolé, je n'ai pas pu obtenir ce que vous m'avez demandé. Je pourrais peut-être obtenir deux ou trois pièces d'argent, mais je crois que je ne pourrais tromper personne sur la véritable valeur de la bague.

— Ce que tu dis est très important, jeune homme, répondit le sage en souriant. Nous devons tout d'abord connaître la véritable valeur de la bague. Reprends le cheval et va chez le bijoutier. Qui mieux que lui peut nous donner une réponse ? Dis-lui que tu voudrais vendre cette bague, et demande-lui combien il paierait. Cette fois-ci, peu importe ce qu'il t'offrira, tu ne la lui vendras pas. Puis reviens ici avec ma bague.

Le jeune chevaucha de nouveau. Le bijoutier examina la bague à la lumière de sa lampe à huile. Il la pesa, et dit :

— Dis à ton maître, jeune homme, que s'il veut la vendre tout de suite, je ne peux lui donner que 58 pièces d'or.

— 58 PIÈCES !, s'exclama le jeune homme.

— Oui, répondit le bijoutier, je sais qu'avec un peu de temps nous pourrions obtenir près de 70 pièces, mais je ne sais pas... Si la vente est urgente...

Le jeune homme courut, très agité, vers la maison du sage. Il était impatient de lui raconter ce qui lui était arrivé.

— Assieds-toi, dit le maître, après l'avoir écouté. Tu es comme ce bijou : un joyau, précieux et unique. Par conséquent, seul un expert peut t'évaluer correctement. Te connaître et te donner ta vraie valeur n'est pas à la portée de n'importe qui !

A très bientôt !

Alexandra Lainé