



# Newsletter n°13

## Mai 2023

*Tu ne me comprends pas ! Personne ne me comprend !  
Je suis vraiment un incompris !*

Parfois, nous avons l'impression d'être décalé, seul et incompris.

Nous avons parfois même du mal à trouver notre place.

Nous avons l'impression de ne plus être vu, de ne plus exister pour les autres, de ne plus être considéré, ... et nous arrivons à nous sentir seul.

Il n'est pas nécessaire de rappeler que nous sommes tous différents et que notre réalité n'est pas celle des autres.

Partant de ce précepte, il faut que j'admette que les autres n'ont pas les mêmes préoccupations que les miennes, les mêmes attentes, le même vécu, ... et que leur mode de pensée et leur comportement diffèrent des miens. Ils auront peut-être du mal à me comprendre et eux aussi auront peut-être du mal à l'exprimer.

Notre perception de l'extérieur étant souvent le reflet de notre état intérieur lié à des croyances limitantes telles que le besoin de reconnaissance, la volonté de plaire, l'appréhension du jugement des autres, la peur d'être rejeté, ...

### **Pourquoi ce sentiment ?**

- Le problème vient-il de moi (mal être intérieur) ? Ai-je du mal à exprimer clairement ce que je pense ou ce que je ressens car les émotions me bloquent, mon comportement est-il adapté ?
- Le problème vient-il des autres (ils ne veulent pas me comprendre) ? Si tel est le cas, il faudrait savoir pourquoi. Pour me sentir bien, je ne peux pas rester dans ces jeux de victime/persécuteur.

**Il est temps de prendre un peu de recul et de vous poser les bonnes questions en mettant vos aprioris et vos jugements de côté :**

- Est-ce que je me comprends ? Quelles sont mes attentes ? Qu'est ce qui me nourrit ? Pourquoi j'agis de telle ou de telle manière ? Si je ne me connais pas, il est difficile d'exprimer clairement ce que je ressens ou ce que je veux.
- Mon comportement est-il approprié ?
- Suis-je en mesure de comprendre ce qui est attendu par les autres ? Et si oui, de quelle façon je leur fais savoir ?
- Est-ce que je fais le nécessaire pour être compris ? Est-ce que j'exprime clairement ce que je veux vraiment ou bien seulement à demi-mot ?

*Si vous répondez avec franchise et honnêteté aux questions ci-dessus vous risquez de vous rendre compte qu'il est fort possible, que dans la plupart des cas, ce sentiment d'incompréhension cache certainement un manque de confiance en vous ou une faible estime de vous, ...*

**Comprendre !?**

*Si vous acceptez cette conclusion, vous aurez déjà fait un grand pas car vous aurez compris qu'il y a un travail à faire sur vous et non pas sur les autres !*

**Retrouvez les informations complémentaires :**



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Déale - De l'existentiel à l'essentiel](https://www.facebook.com/Déale-De-l'existentiel-à-l'essentiel)