



53

Malvina

Malvina met les papillons au lit. Pourquoi ? Simplement parce que c'est important pour elle. Ainsi, Malvina souhaite nous rappeler que tout ce que l'on souhaite, tout ce qui compte pour soi-même est, de fait, légitime. Qui peut prétendre savoir mieux que nous-mêmes ce qui est bon pour notre épanouissement ? On peut recevoir des conseils ou des suggestions de son entourage, mais chacun reste maître de ses propres décisions et envies. Qu'il s'agisse de l'organisation de son logement, de ses loisirs, des petites habitudes ou des rituels, chacun peut ressentir ce qui lui correspond et accepter de ne pas être ou faire « comme tout le monde ».

Sorcière de la légitimité Legitimacy witch

Malvina puts the butterflies to bed. Why? Simply because it is important to her. Thus, Malvina wishes to remind us that everything we desire, everything that matters to ourselves, is, in fact, legitimate. Who can claim to know better than ourselves what is good for our fulfillment? We can receive advice or suggestions from those around us, but everyone remains the master of their own decisions and desires. Whether it's the organization of one's home, one's hobbies, small habits, or rituals, everyone can feel what suits them and accept not being or doing 'like everyone else.'

Comment faire / Tips

Commencer par définir précisément l'objectif à atteindre : De quoi s'agit-il ? quand cet objectif doit-il être réalisé et de quelle temps disposons nous pour sa réalisation ? où ? Qui est impliqué ?

- On peut utiliser la technique de l'alpiniste qui consiste à réaliser son parcours depuis le sommet jusqu'au pied de la montagne. Dans notre cas, il s'agit de déterminer les étapes à réaliser en partant de l'objectif final et en remontant dans le temps.

- *Lorsqu'on ne se sent pas légitime à faire quelque chose, la première question à se poser est : « qui pense que je ne suis pas légitime ? » Car il arrive fréquemment que nous soyons la seule personne à remettre en cause cette légitimité.*

- *Lorsqu'il s'agit de situations relevant de notre vie personnelle et que l'on ne se sent pas légitime, on peut également se demander « est-ce que cela a un impact négatif sur quelqu'un ? ou en quoi est-ce un problème que je fasse ainsi ? » La plupart du temps, nous pouvons nous apercevoir que nos choix ne créent pas de difficultés ou si c'est le cas, des solutions peuvent s'imaginer.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON