



François Gagol

# L'élégance de l'intérieur

Je **Pu** blie

# L'élégance de l'intérieur

**1.**

L'apparence  
compte pour beaucoup  
mais n'est pas  
grande richesse.

**2.**

Pas toujours facile  
voire difficile de vraiment  
s'aimer soi-même.

3.

Le plus souvent tout semble toujours nous dire :

« tu n'es pas assez beau (belle), tu n'es pas assez bien... ».

4.

Quelque part un regard qui glisse sur soi est un regard qui fait mal.

**5.**

Tu n'es pas assez bon  
en maths, en français,  
en sport...

Cache ton visage...

**6.**

Tu as quelques petites  
rondeurs ci et là...

Cache ton visage...

7.

Tu es trop grand(e) ,  
trop petit(e) ,  
tu as un handicap...  
Cache ton visage...

8.

Tu n'as pas  
les baskets au top,  
les vêtements qu'il faudrait  
pour bien paraître...  
Cache ton visage...

**9.**

Une star est-elle admirée  
pour ce qu'elle est vraiment  
ou parce que  
tout le monde la regarde ?

**10.**

Il y a aussi des stars  
qui tentent ou réussissent  
à se suicider.

**11.**

Le regard des autres  
est important  
mais il vaut mieux  
ne pas en être dépendant.

**12.**

On ne peut pas vivre  
sans les autres,  
on partage et on se situe  
par rapport aux autres.



**13**

Telle personne est peut-être  
très compétente  
dans un domaine  
mais aussi très mauvaise  
dans d'autres domaines...

**14.**

Tout semble toujours  
nous dire que  
l'on n'est pas assez bien,  
que l'on n'est pas  
à la hauteur...

**15.**

Les médias le savent bien  
et utilisent cet argument  
pour parvenir à leurs fins.

**16.**

Ce sont toujours  
les jolies filles ou  
les jolis messieurs  
qui sont adulés,  
en particulier  
à la télévision.

**17.**

Avec les gens en général,  
les regards glissent ;  
pour beaucoup  
on est transparent,  
ils ne nous voient pas...

**18.**

Souvent les amis  
ne nous comprennent pas  
toujours très bien...

**19.**

La famille aussi,  
on n'est pas toujours  
bien compris.

**20.**

Soi-même aussi,  
on ne se comprend pas  
toujours très bien non plus.

**21.**

Comme dit  
la chanson :

« On est souvent  
toujours tout(e) seul(e)  
au monde... »

**22.**

De plus il y a bien souvent  
aussi les ennuis  
qui semblent nous rappeler  
que l'on a dû encore  
mal gérer certaines choses.

**23.**

Il y aussi le stress,  
la fatigue, l'énerverment  
qui font que l'on n'est pas  
toujours très bien  
dans son assiette.

**24.**

Parfois  
il n'y a que le petit animal  
de compagnie qui semble  
nous comprendre...  
Pourrait-on dire.

**25.**

Tout cela fait  
que l'on a souvent  
une mauvaise opinion  
de soi même  
au cours de la journée.

**26.**

Il y a aussi cette angoisse  
existentielle sous jacente  
qui nous fait penser  
que si l'on n'avance pas  
on recule...

**27.**

Il faut toujours  
être en mouvement,  
avoir des motivations,  
des buts, des objectifs  
sinon la déprime  
plus ou moins  
semble nous guetter.



**28.**

Et puis il y aussi parfois  
les accidents très bêtes  
de la vie que l'on entend,  
que l'on voit un peu  
partout, sur lesquels  
on ne peut quasiment rien  
faire et qui insécurisent  
notre petit bien être...

**29.**

Comme dirait  
Woody Allen :  
« Si Dieu existe,  
j'espère qu'il a  
une bonne excuse ! ».

**30.**

Pas toujours facile  
de bien s'aimer soi même,  
d'être content de soi,  
d'être bien avec soi.

**31.**

Il semble toujours  
y avoir quelque chose  
qui nous rappelle que  
l'on n'est pas assez bien...

**32.**

Vous voyez  
une jolie personne,  
elle ne vous regarde pas,  
quelque part cela blesse.

**33.**

Vous avez rendu service,  
fait un effort,  
on ne vous dit pas merci,  
quelque part cela blesse.

**34.**

Vous souriez, vous êtes poli,  
on a une attitude  
indifférente ou négative  
à votre égard, cela blesse.

**35.**

L'indifférence d'autrui  
semble toujours nous dire  
que c'est parce que l'on ne  
« brille pas assez soi même ».

**36.**

Que faut-il faire  
pour être digne d'être aimé  
comme on le souhaiterait ?  
Si l'on peut dire.

**37.**

De là s'installe souvent  
un mal de vivre  
où l'individu a l'impression  
de se trouver  
dans un « no man's land ».

**38.**

Conclusion :  
tout porte à croire  
que pour s'aimer,  
il faut plaire, bien paraître.

**39.**

S'aimer soi-même  
avec ses qualités  
et ses défauts  
n'est pas du tout aussi facile  
qu'on pourrait le croire...

**40.**

Il faut toujours contrer  
les petites voix  
qui semblent nous dire  
le contraire.

**41.**

« Tu n'es pas à la hauteur !  
Tu as encore  
fait la boulette !  
Tu n'y arriveras jamais ! »

**42.**

« Je ne t'aime pas,  
je ne m'aime plus assez !  
Je souffre. »



**43.**

Comme toute personne  
je crois nous avons besoin  
de confirmations d'autrui  
pour fortifier l'image  
de nous-même.

**44.**

Nous recherchons  
inconsciemment  
un peu partout  
sous toutes ses formes  
ces « confirmations ».

**45.**

Le quotidien peut se voir  
comme une lutte  
entre le positif et le négatif  
à notre égard.

**46.**

Il faut se débattre contre  
les « ondes négatives »  
envers soi même.

**47.**

Il faut développer  
sa foi en soi,  
sa confiance en soi ;  
le bonheur  
c'est en grande partie  
être bien avec soi.

**48.**

Il ne suffit pas d'être joli(e)  
pour être beau (ou belle) ;  
ce ne sont pas  
des jolis yeux, des traits fins  
qui font la valeur  
d'une personne.

**49.**

Je dirais que la valeur  
d'une personne  
sont les efforts  
qu'elle fait dans l'ombre  
pour essayer d'être  
quelqu'un de bien.

**50.**

On pourrait appeler cela  
« l'élégance de l'intérieur »  
et le degré d'appréciation  
de cette élégance  
chez autrui est fonction  
de sa propre élégance.

Reproduction encouragée...  
Mais soyez bien aimable de le  
faire connaître à l'auteur !

© François Gagol, juin 2009

[www.regardsbleuciel.fr](http://www.regardsbleuciel.fr)