

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon

Au coeur de soi

Quand des mots et des photos entrent en dialogue...

Des textes qui parlent au cœur, issus de nombreux accompagnements personnels, de formations professionnelles où Marc THOMAS s'investit ; fruits de toutes les étapes de sa vie, marquées par une passion de l'être humain, une propension à écouter et à accompagner les personnes et les groupes en quête de sens, d'authenticité personnelle, de qualités relationnelles.



Des photos comme autant de regards du cœur que Patricia LEBON pose sur les personnes comme sur la nature et le monde qui l'entoure, en quête de simplicité, de lumière, de sincérité. Cette qualité du regard vient d'un intense travail sur soi, d'un chemin personnel qui traverse épreuves et libérations, d'un choix de traduire dans sa vie les valeurs qu'elle porte en elle.

Le dialogue des photos et des textes est venu de lui-même au détour d'une relation d'amitié entre Marc et Patricia. La contemplation des photos a permis d'alléger et de simplifier certains textes, de les rendre encore plus évocateurs de résonances intérieures...

Réalisés indépendamment l'un de l'autre, les photos et les textes se sont « réunis » comme par magie, à l'île de La Réunion, avec une évidence qui étonne encore leurs auteurs : ils souhaitent partager avec vous

leur **immense GRATITUDE.**

Prix : 20 €

ISBN : 978-2-9556457-1-0

Lumière

Visitant une église, un enfant montre les vitraux et dit :
« Les saints, ce sont ceux qui laissent passer la lumière ! »

Il suffit d'un regard, d'un mot, d'un geste pour illuminer un visage.
Il suffit parfois d'une simple délicatesse pour sortir de la nuit,
pour passer de la peine à de l'espoir,
pour être **transfiguré**.

Cet homme a 87 ans, un visage buriné par les ans.
Il cherche ses mots, ses gestes sont hésitants, sa démarche fragile.
Mais son sourire émerveillé reste celui d'un enfant.
Et passe la lumière...

Il a 20 ans et se déplace difficilement ;
ses gestes sont saccadés, sa parole rocailleuse : handicapé physique
suite à une erreur médicale quelques jours après sa naissance.
*« Nous sommes tous des handicapés, me dit-il,
seulement, il y a des handicaps qui se voient plus que d'autres. »*
Et un grand éclat de rire illumine son regard...

Dans le train, une maman laisse son enfant de 3 ans se promener dans
le wagon : il va et vient parmi les voyageurs enfoncés dans leur fauteuil
et leur journal. Au passage brinquebalant de l'enfant, les visages se
lèvent, sourient, les langues se délient, un geste est esquissé :
une onde de lumière !

Cet homme est malade, âgé, seul ;
la morne lassitude de ses jours n'en finit pas de ressembler à la nuit...
La visite d'un proche déclenche son sourire. Il dit :
« Ta visite, c'est une lumière ! »

Au musée, les tableaux de Chagall, de Picasso... s'offrent aux visiteurs.
Le regard est tout entier saisi par la beauté.
Et pourtant, sans éclairage,
la plus belle œuvre d'art n'est plus qu'obscurité.
Qui remarque les sources de lumière ?



Une amie qui « se cherche » depuis des mois m'écrit ceci :
*« J'ai besoin d'aller vers plus de lumière !
C'est fini d'être toujours dans l'ombre ».*

Qu'il en soit ainsi pour chacune et chacun...

« C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière »
(Edmond Rostand)



« Construire ensemble

l'inouï

et l'inattendu »

Au coeur de soi

S'ouvrir...

Un infini respect... Une infinie tendresse...	11
Devenir des Hommes nouveaux	12
Laisse-toi faire	18

Être... Toucher avec respect le coeur de soi

Humus	24
Semence	26
Quatre saisons	30
Arbre	34
Désert	38
Source	42
Souffle	44
Lumière	46
Étincelles	48

Vivre... Toucher avec respect nos énergies de vivre

Laisse parler ton être intérieur	54
Écoute ta musique intérieure	56
Accueille ton enfant intérieur	58
Cherche l'original en toi	60
Apprends à t'aimer toi	62
Développe la confiance en toi	65
Trouve ton équilibre	68
Acquiers une force fragile	70
Traverse les épreuves	74
Ose prendre la parole	76
Deviens ce que tu es	78
Créateur d'espérance	80

Relier... Toucher avec respect nos relations

Créer du lien pour être soi	88
Comme un vitrail	90
Comme des sources vives	92
Délicatesse	94
Vitales différences	96
Écoute active	98
Ta parole est un cadeau	100

Accueillir... Toucher avec respect nos émotions et nos besoins

Regarde passer tes émotions	106
Ressentir pour penser	108
Canaliser nos émotions	110
Traverser l'émotion jusqu'au besoin	114
En toi est la source de ce qui te manque	118

Prendre soin... Toucher avec respect nos blessures

Blessé	126
Susceptible	130
Culpabilité	134
Désespéré	136
Sortir de la colère et traiter les blessures	139

Devenir... Toucher avec respect nos transformations

Trois pas en avant, deux pas en arrière	146
Lâcher prise	147
Sortir de la peur	149
Me protéger	150
Passer des reproches au dialogue	152
Sur la ligne de crête de notre ambivalence	154
Pouvoir changer et prendre soin de soi	156

Décoller... Envol

Transformer nos barrières en pistes d'envol	162
Bonne route !	164