

EN SOUPLESSE...



A l'Etang St Paul, à la Réunion,
une sorte de forêt en bord de mer, habituellement très paisible.
Après la grande tempête Fakir, partout des arbres déterrés,
et des branches arrachées qui jonchent le sol
ou restent suspendues entre ciel et terre.
la forêt est à genoux, dévastée.

Sauf dans la palmeraie : la plupart des palmiers sont debout,
quelques branches sèches ont été arrachées,
mais elles avaient fini leur vie
et la tempête a permis ce toilettage :
la palmeraie est debout avec encore plus de noblesse.

Debout les palmiers aux branches **souples** :
tordues par le vent, elles plient mais ne rompent pas.

Dévastés les arbres aux branches **raides et rigides** :
Incapable de se plier, elles cassent sous la tempête.

Et toi, comment es-tu ?

Souple comme le palmier,
tu résistes à la tempête en t'adaptant avec souplesse ?
Ou **rigide et raide**,
tu casses ou tu "te casses" ?

Face aux contrariétés de la vie,
nous avons souvent tendance à **nous crispier, à nous cabrer**,
et nous nous raidissons, croyant être ainsi plus forts.
Mais la vie devient un combat permanent,
nous ne vivons plus pour nos valeurs,
mais contre tout ce et tous ceux qui nous agressent.
Nous sommes de plus en plus acariâtres,
en lutte face aux événements et aux personnes,
et nous nous épuisons à nous raidir face aux vents contraires,
"cassés" jusqu'à l'agressivité, la somatisation, le burn out...

J'ai appris la souplesse du palmier...

M'ancrer à l'intérieur de moi, dans la souplesse d'émotions fluctuantes
et la fragilité de mes manques et de mes besoins...
Trouver à l'intérieur de moi mes ressources, mes talents, mes limites,
écouter ce qui sonne juste, désinfecter ce qui est blessé...
En prenant soin de moi, je me suis assoupli,
et j'ai découvert à quel point la vie prend soin de moi.

*Avant, un rien m'énervait...
depuis que j'ai cherché mes besoins
qui se cachaient derrière ce qui m'énervait,
je suis moins influencé par les aléas de la vie...*

J'apprends la souplesse du palmier...

Accueillir les événements comme ils viennent,
sans m'y précipiter tête baissée quand ils m'attirent,
sans me cabrer quand ils m'agressent.
Les recevoir comme un message porteur de sens...
Plutôt que de vouloir tout programmer et formater,
je choisis de m'adapter à la situation avec ce que je suis,
d'y apporter ma contribution, de m'en protéger si nécessaire.
Et je découvre au cœur de cette situation des opportunités inattendues.
Tous les changements de ma vie sont survenus quand, **ayant lâché prise**,
j'ai su réagir en restant moi-même et en m'adaptant à la situation.

*En 2006, j'avais acheté ma maison en Lorraine,
pensant m'installer dans la maison de mes rêves jusqu'à ma mort.
Je suis parti à la Réunion par hasard au lendemain de cet achat,
sans imaginer un instant que j'allais m'y installer 8 ans après,
sans le moindre regret...*

.../...

J'apprends la souplesse du palmier...

Me poser dans la relation sans chercher à m'imposer,
sans peur de dire clairement ce que je pense et ce que je propose.
Renoncer au "tu" qui accuse et qui juge,
et choisir le "je" de mes ressentis et de mes limites.
Renoncer au silence des soumissions et des compromissions,
et choisir de pouvoir dire non quand c'est non et oui quand c'est oui.
Renoncer à convaincre pour avoir raison,
et choisir l'expression des points de vue différents pour s'ajuster.
Et **passer de la guerre qui détruit au dialogue qui crée et qui construit.**

*Je suis un grand sensible, et ma sensibilité me conduisait à être agressif...
Je n'imaginai pas un instant
qu'un travail sur moi effectué autour de la cinquantaine
allait faire grandir la confiance en moi
et, automatiquement, faire baisser l'agressivité.*

J'apprends la souplesse du palmier...

Partager avec mes amis et mes proches dans la simplicité et la sincérité
partager ensemble ce que je suis et de ce que nous sommes,
plutôt que de vouloir leur plaire ou prouver ma valeur.
Chercher chez les autres les ressources qui me manquent,
plutôt que jalouser celles et ceux qui ont d'autres talents que moi.
Oser être moi-même, dans le respect de l'autre,
m'affirmer tout en restant à l'écoute
et me protéger en laissant à l'autre la responsabilité de ses critiques.

*Ma solitude me conduisait souvent
à attendre des autres plus que ce qu'ils pouvaient me donner.
Depuis que je suis allé chercher en moi ce qui me manquait,
je déguste des relations simples et gratuites
où je reçois plus que je ne l'espérais.*

*Non, non ! Ne croyez pas que je suis arrivé au nirvana !
J'apprendrai jusqu'au dernier jour...*

**Comme tout être humain et comme vous
j'ai mes difficultés et mes souffrances,**
mes pas en arrière et mes freins,
mes ornières et mes péchés mignons...
Mais ces ombres ne font que mettre en valeur la lumière
que je porte en moi, que vous portez en vous.
Et s'il me reste des raideurs, et s'il vous reste des raideurs,
elles peuvent s'assouplir, chaque fois que
nous nous accueillons nous-mêmes au cœur de la vie telle qu'elle vient.

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
14 mai 2018

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Dans l'esprit du livre :

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander a mthomas@competences-relationnelles.com