



En toi est la source qui fissure tes carapaces

Lors d'un atelier de travail sur soi en groupe, Julien* dit qu'il ne sait plus trop où il en est ni même qui il est ... Pourtant il évoque des contextes où il se sent vraiment bien : cet atelier où chacun peut s'exprimer librement sans crainte du jugement ; et aussi une association éducative, fondée sur des valeurs de respect de chacun, de développement de l'autonomie et de la solidarité... Le point commun de ces contextes bénéfiques, dit-il, c'est la bienveillance en acte. Et il ajoute : « *quand je suis dans ces contextes, je me sens très bien... mais dès que je rentre chez moi, ça ne va plus. Je suis perdu !* »

Julien, tu penses que tu dois rester sous perfusion de ces contextes pour te sentir bien... Mais cela signifie aussi que tu en es dépendant... Aussitôt que tu t'en éloignes tu te confrontes à ton mal-être.

*Ce qui est vrai pour Julien l'est aussi pour chacun de nous :
Si tu te sens si bien dans certains contextes,
c'est que **cela fait résonner une valeur que tu portes en toi !**
Ose plonger au fond de toi, va chercher tes ressources personnelles :
tu peux trouver en toi ce que tu cherchais à l'extérieur.
Tu n'es pas fait pour vivre sous perfusion,
mais pour **te désaltérer à ta propre source !***

Julien ajoute qu'il se bat pour changer.
Il se bat pour enlever des morceaux de sa carapace,
pour transformer ses manières abruptes de s'exprimer,
pour éradiquer tout ce qui perturbe son entourage...

*Nous aussi, nous nous battons souvent contre ce qui nous empêche de vivre !
Et si tu arrêtais de te laisser obnubiler par tes obstacles et tes freins ?
Et si, au lieu de te battre pour briser ta carapace,
tu allais **chercher les valeurs qui se cachent derrière cette carapace :**
ton envie de vivre vrai,
ton désir d'aimer dans le respect et la délicatesse,
tes ressources de bienveillance qui s'éveillent
quand tu en rencontres les harmoniques à l'extérieur...*



Julien, **ose croire en ces forces de vie qui sommeillent en toi !**
Elles sont comme le poussin caché derrière sa coquille :
ce n'est pas en cassant la coquille qu'on fait grandir le poussin !
Tu es comme ce poussin : **en grandissant de l'intérieur tu vas briser la carapace qui te protégeait.**

*D'autres personnes évoquaient aussi ce soir-là nos fêlures : l'une y voyait des blessures,
l'autre disait que ce qu'elle ressentait jadis comme blessures,
était devenu aujourd'hui comme des ouvertures.
C'est dans les fissures d'un mur ou les fêlures de la lave
que sortent et grandissent des petites pousses fragiles : **la vie triomphe de ses carapaces !**
La force fragile de la vie jaillit du cœur de soi, plus forte que tout,
jusqu'à fissurer nos carapaces... et **laisser nos sources irriguer nos vies.***

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
juin 2018