



## PAROLES SEMÉES en nous...

*Des mots qui ne sont ni des vérités ni des explications  
Des paroles jaillies dans l'écoute cœur à cœur  
de personnes en quête ou en souffrance...  
Des paroles comme des semences à féconder  
dans nos vies et dans nos cœurs...*

*Des mots qui ne prennent sens qu'en entrant en résonance avec ce que tu es...  
Ne retiens pas tous ces mots... Ne retiens que ceux qui résonnent en toi...*

*Et quand ces mots résonnent, ne retiens pas la phrase,  
mais écoute ta résonance et ses harmoniques...  
Dans cette résonance unique de ton être,  
les mots deviennent Parole vivifiante...  
Comme une source qui irrigue...*

**La douleur** ne parle pas seulement de ta souffrance ni de la relation toxique ; la douleur parle aussi de ce qui est beau en toi et qui est blessé... **Concentre-toi sur cette beauté qui t'habite** : tu trouveras les moyens de **désinfecter et cicatriser tes plaies....**

**Ton ego réclame de comprendre...** Un temps viendra où tu seras suffisamment à distance pour analyser et comprendre le passé. Aujourd'hui tu es trop "dedans" pour comprendre. Et la compréhension t'emmène souvent vers le jugement de toi-même, ce qui continue de te polluer et t'intoxiquer... Un seul chemin peut te permettre de sortir du mal-être : **écoute tes émotions, déchiffres leurs messages**, jusqu'à entendre résonner ton vrai besoin au fond de toi...

**Tu envies parfois ceux qui apparaissent sûrs d'eux et qui ne doutent jamais...**

Parce que toi qui doutes souvent, tu penses ne pas avoir confiance en toi.  
Eux sont tellement sûrs d'eux qu'ils pensent toujours avoir raison, parfois envers et contre tous...  
Je fais l'hypothèse qu'ils ne sont pas sûrs d'eux,  
mais qu'au contraire ils ont peur d'un avis différent qui viendrait les fragiliser...  
Alors que **toi qui doutes, tu t'interroges, tu écoutes, tu cherches, tu accueilles** des points de vue différents...  
Et petit à petit, dans cette ouverture sans certitude, mais aussi sans peur, tu cherches la vérité...  
La vérité ne se possède pas, elle se cherche...  
Et la foi n'existerait pas sans le doute...

**Quand on creuse en soi pour trouver sa pépite, on remue toujours de la boue avant d'arriver au cœur !**

**Accueille ta tristesse avec tendresse**, accueille là comme tu accueilles ton enfant quand il est triste, accueille ta tristesse à toi et console là avec ton désir de devenir toi-même...

**Les trous d'air et les turbulences** font partie du voyage : elles n'empêchent pas l'avion d'arriver à bon port !

**Ce que tu portes en toi**, si tu ne le partages pas, ça te brûle !

L'important n'est pas que **des personnes te manquent de respect**,  
L'important c'est que tu dises non à tous ceux qui te manquent de respect,  
et **que tu trouves ta source** : elle te dynamisera et te protégera de tous ceux qui veulent t'utiliser à leur seul profit...

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »  
30 août 2018 - Écrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Dans l'esprit du livre :

**Au cœur de soi** par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander à [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)