



## TU PEUX TE LIBERER DE LA SOUFFRANCE

*Je t'écoutais ce soir-là...*

*J'écoutais tes mots, j'écoutais les manifestations de ta souffrance extrême :  
des larmes, le ventre qui se noue de douleur, des mots hachés...*

*Ainsi remontaient à la surface des violences subies, inacceptables...*

Dans cette souffrance réactivée,  
je percevais que **la violence subie sortait de toi, comme un chemin de libération.**  
Je te l'ai dit. Mais tu ne pouvais pas encore y croire,  
d'autant plus que tu avais honte de ne pas avoir pu dire non à ces violences subies...

Pourtant, le lendemain tu me disais être **étonnée de ressentir de la sérénité...**  
Et tu m'écrivais quelques jours après :

*« La douce sérénité, que j'ai ressentie l'autre jour après notre soirée à  
discuter d'évènements douloureux, n'est pas encore revenue...mais en  
travaillant sur moi, j'espère la retrouver, car cet état d'apaisement et de  
libération me donnait le sentiment d'être pleinement moi même. »*

Cette sérénité est venue confirmer  
que ta douleur extrême de ce soir là n'était pas une nouvelle violence /  
elle était le début d'une libération.

Tu étais en train de sortir de toi cette souffrance,  
tu la « vomissais » pour t'en libérer.  
Tu ne le savais pas sur le moment,  
mais ton être intérieur le savait déjà...

La meilleure preuve de cette libération, c'est l'enchaînement immédiat :  
la sérénité qui succède à l'intense douleur exprimée, puis comme tu l'écris :  
*« cet état d'apaisement et de libération  
me donnait le sentiment d'être pleinement moi même. »*

Cette expérience t'indique le chemin à poursuivre :

**vider pour éliminer et libérer,  
et automatiquement retrouver la sérénité sans même l'avoir cherchée...  
Puis te sentir devenir enfin toi-même.**

La sérénité reviendra chaque fois que tu poursuivras ce travail de libération,  
jusqu'à s'installer durablement.

Tu sais maintenant par expérience que c'est possible !

A plusieurs conditions :

**renoncer à accuser l'autre quand revient la souffrance...**

dénoncer les méfaits de la relation, mais ne plus laisser ton esprit les ressasser...  
« lâcher » l'autre, et la volonté de comprendre ou de se venger, si violent fut-il...

**Et te tourner vers toi... et prendre soin de toi...**

Accueillir les moments où tu crois régresser et revenir à la souffrance :  
elle ne revient que parce qu'il y a encore quelque chose à vider  
dans la dynamique de libération entreprise.

Vider l'insupportable et désinfecter tes blessures...

Accueillir et écouter tes émotions...

Chercher tes besoins et aspirations cachées derrière ces souffrances et ces émotions...

Chercher tes valeurs blessées derrière la honte...

**Prendre soin de toi et devenir toi-même, dans la sérénité.**

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

13 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 a [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)