



Des LAMENTATIONS au DÉsir

Tu viens de m'écrire :

« Aujourd'hui je n'ai plus de force, de courage.

Je me retrouve à tout devoir recommencer et je n'en peux plus.

J'ai lu qu'on est responsable de ce qui nous arrive,

mais pourrais je un jour avoir une vie stable et heureuse ? »

Tu arriveras à avoir une vie stable et heureuse quand tu transformeras tes larmes, tes regrets et tes lamentations en désir, en envie, en recherche active de ce qui te manque.

Comment faire ? Quand tu pleures, accueille tes larmes et prends soin de toi, mais pas n'importe comment !

Tu ne prends pas soin de toi quand tes larmes donnent naissance à des récriminations, à de la rancœur, à des accusations sur l'autre ou sur toi ! En te lamentant, tu ne fais que jeter de l'huile sur le feu ou mettre de l'acide sur ta plaie...



Tu prends soin de toi quand tu interrogues tes larmes, ta tristesse ou ta colère et quand tu leur demandes : *« Qu'est-ce qui me manque vraiment ? De quoi j'ai envie ? Qu'est-ce qui serait bon pour moi ? »*

Prendre soin de toi quand tu es triste ou en colère de la même manière que tu prends soin de tes amis quand tu les invites. Tu te dis : *« Qu'est-ce que je vais leur faire à manger ? Qu'est-ce qu'ils aiment ? Qu'est-ce que je sais bien faire et que j'ai envie de leur faire goûter ? »*

D'abord tu cherches ce qu'ils aiment, et tu exprimes tes envies et tes désirs... Ensuite tu vas chercher les ingrédients nécessaires... Puis tu les cuisines pour donner vie à ce que tu as désiré...

Toi aussi, quand tu pleures, demande-toi ce que tu aimerais avoir, ce que tu aimerais être, ce que tu aimerais vivre.

Ensuite, vas chercher en toi et dans le monde les ingrédients de ton bonheur pour les cuisiner à ta manière... et pouvoir goûter la vie !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

26 janvier 2019

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 à mthomas@competences-relationnelles.com