

OSE ETRE TOI-MEME



Chantal disait l'autre jour :
« J'ai voulu correspondre à ce que les autres attendaient de moi.
et je me suis effacée, et je me suis perdue... »

La tristesse l'accompagnait, et la lumière s'était éteinte...
Tout était gris dans sa vie !

Tu es un visage unique dans le grand puzzle des humains...
Tu es une pièce unique dans le grand vitrail de l'humanité.
Chaque pièce a sa forme et sa couleur, chacune est unique...
A vouloir être comme tout le monde,
tu chercherais à rendre le vitrail symétrique et monocolore,
alors que la beauté du monde est dans sa diversité chatoyante...
Laisse ta lumière intérieure traverser toutes les fibres de ton être !
Ose être toi-même, pour enrichir le monde de ce que toi seul reflète...

Oser être soi-même... mais comment faire ?
D'abord **m'accueillir**, tel que je suis
sans rêver d'être autre...
M'accueillir avec tout ce qui résonne en moi...
M'accueillir et m'accepter tel quel...

Mais comment faire pour m'accueillir et m'accepter ?
D'abord, lâche la tête et toutes ses injonctions : « je devrais... il faudrait... »
Lâche la tête et tous ses jugements, sur toi et sur les autres,
et toutes les comparaisons toujours incongrues quand on est unique...

Ecoute tes ressentis, tes émotions, tes rêves, tes envies...
Eux seuls parlent de toi, du vrai toi...
Ne cherche pas trop vite quoi en faire ou comment faire...
D'abord écoute-les comme on écoute un concert polyphonique...
Regarde-les comme on contemple un tableau ou un paysage...
Et puis déguste-les comme on goûte un bon gâteau ou un vin précieux...
Si tu es habité de ces ressentis et ces rêves, c'est que tu es capable d'en vivre !

Dans ce que tu vas accueillir,
peut-être y a-t-il aussi **des blessures, des amertumes, des aigreurs**,
et même une part de toi que tu exècres...

Alors que faire de tout cela que je n'aime pas en moi ?
Accueille tout cela aussi depuis le bord du rivage, sans y plonger ni t'y noyer !
sans jugements ni lamentations, ni résolutions volontaristes.

Ces amertumes et ces aigreurs sont souvent l'inverse de ce que tu désires...
Cherche derrière ce que tu exècres **les pépites enfouies ou emprisonnées...**
Cherche derrière les blessures des parts précieuses de toi,
atteintes par des événements de ton histoire,
à désinfecter et cicatriser.

Prends soin de toi :
désinfecte en mettant des mots sur tes maux, sans jugement,
simplement en exprimant ce que tu ressens, **jusqu'à cicatriser**

Et puis **ose vivre ce que tu es**,
avec tes richesses et tes limites,
avec tes ressources et tes manques...
Il y aura toujours des gens pour te juger ou te freiner.
Mais en prenant soin de toi, et en développant la confiance en toi,
tu découvriras qu'il n'est pas nécessaire de te battre contre eux,
mais seulement d'être toi, sans chercher à les convaincre ni à leur plaire.
Tu découvriras même que ce qu'ils disent
ne parle que d'eux et ne t'atteint plus.

Plus tu seras toi-même, plus tu découvriras émerveillé
des regards attentifs, des cœurs aimants,
des relations saines où chacun pourra mêler sa lumière à la lumière de l'autre...



**Car il n'est possible à personne
de créer des relations saines et constructives
sans commencer par être soi-même...**

Marc THOMAS
20 janvier 2019

Ce texte est écrit 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