



Cet article est un dialogue par courrier où *Marc (en bleu, écoutant, accompagnateur)* répond à *Claire (en noir, prénom modifié)*.

Lectrice, lecteur, peut-être pourras-tu te reconnaître dans l'expression de Claire ou dans les résonances de Marc...

Et surtout, peut-être entendras-tu des mots vivifiants qui ne sont pas écrits ici mais qui vont surgir en toi...

Marc,

Notre conversation d'hier m'a remuée, et j'ai de nouveau la nausée.

Je me suis dit : qu'est ce qui se passe ?

Et en fait, je suis déçue de ce qui c'est passé avec mon ex, au travail, déçue de mes choix... Pourquoi je n'arrive pas à m'affirmer.

Claire,

Peut-être que ce qui te donne la nausée, c'est tout ce que tu as vécu avec ton ex et ce que tu vis au travail qui est toxique pour toi et qui te rend malade.

Le fait d'en avoir parlé ensemble te fait ressentir combien ces contextes amoureux et professionnels t'ont intoxiquée...

D'où l'importance de moins « ressasser » tout cela qui fait revenir l'amertume et la nausée et de te tourner résolument vers autre chose.

J'ai l'impression que le travail que je fais sur moi, n'avance pas.

Moi je crois que tu avances. J'ai senti hier que tu n'es plus comme avant : avant, tu baignais dans le toxique, tu racontais en boucle tout ce qui te faisait du mal et tu n'arrivais pas à en sortir.

Hier, je t'ai sentie à la croisée des chemins : tu as encore raconté beaucoup, mais sans tourner en rond. Et tu as beaucoup écouté... J'ai senti que tu accueillais ce que je te disais. Avant, j'avais souvent l'impression que tu entendais, sans pouvoir accueillir. Hier j'ai eu le sentiment que tu accueillais vraiment. C'est une belle étape.

Tu m'as proposé de me projeter dans 5 ans, d'imaginer ce que je souhaite...et bien avant mon ex, j'avais déjà imaginé quelle relation je voulais, j'avais fait la méditation : « Visualisez-vous dans 5 ans »...

Là maintenant, je suis consciente que la clé de mon bonheur est dans mes mains,

La clé du bonheur n'est pas seulement dans tes mains... Elle est surtout dans ton cœur, elle est « au cœur de soi » : je t'invite à l'écouter, à l'accueillir. Comment ? En écoutant ce dont tu as envie, ce que tu souhaiterais, sans te lamenter sur ce qui ne va pas ni sur ce qui t'a blessé.

Contemple seulement ton désir, ton envie... et ose croire que ça devient possible. Plutôt que de te lamenter sur ce qui te fait mal, médite et accueille ce bonheur auquel tu aspiras et laisse venir la confiance en toi qui va te permettre de construire ce bonheur.

Il m'appartient d'agir pour être bien, mais j'ai les bras cassés pour tourner la clé, pousser la porte (c'est l'image que j'ai..).

Oui tu as cette image parce que tu veux aller trop vite... Tu voudrais agir avant de t'être nourrie. Il ne s'agit pas de faire des efforts, ni de te battre, ni de faire plein de choses pour lesquelles tu n'as pas encore la force.

Il s'agit d'abord de changer à l'intérieur, de dire non au toxique, et de dire oui à tout ce que tu sens de positif et auquel tu aspiras.

Tu as avalé beaucoup de toxique depuis des années, tu l'as beaucoup « ruminé » en le verbalisant sans cesse... Il faut maintenant le vomir, comme tu l'as fait lors de la « crise » que tu m'as racontée, comme tu le sens quand tu as la nausée...

Vomir ce toxique et l'éliminer, surtout pas en en parlant tout le temps, mais en disant « ça suffit, je te jette hors de moi, je ne veux plus de cela. »

Ose te mettre en colère...

mais pas contre ton ex ni contre tes collègues, ça ne ferait qu'alimenter le toxique.

Ose te mettre en colère...

mais pas contre toi qui te sentirais coupable ou incapable.

Ose te mettre en colère

contre le toxique qui t'a envahie, rejette-le, et apprends à dire : « NON, ça suffit ! »

Et puis, en rejetant le toxique, nourris toi des aspirations au bonheur que tu portes en toi, contemple-les, médite-les...

Ne te demande pas encore comment faire pour les traduire dans la réalité. Contente-toi de les « déguster », de les désirer... et demande à l'Univers qu'il te donne les moyens et les occasions d'en vivre concrètement...

Tu verras qu'en te nourrissant de la sorte, des occasions vont se présenter toutes seules, il te suffira de leur dire oui, de les accueillir, d'oser aller vers elles...

Et si reviennent des moments où tes blessures passées font mal, n'infecte pas davantage tes plaies en ruminant sur ce qui t'a blessé... Cherche plutôt, derrière ce qui fait mal, quelle belle valeur, quelle aspiration au bonheur ont été ainsi touchés et se manifestent par la souffrance... Et lâche ce qui t'a fait mal, mais prends soin de ces valeurs et de ces aspirations qui ont besoin de cicatriser...

Bien sur, je peux affirmer qu'il y a du positif, j'ai mon fils... Je sais aussi que tu es là pour me soutenir. Maman aussi m'aide beaucoup

Oui ! Déguste cela ! Et n'hésite pas à t'en nourrir !

Simplement, je me demande comment attirer dans ma vie un homme sincère, avec qui je puisse m'épanouir et qui trouve aussi du bonheur avec mon fils et moi. Je nous imagine profiter des moments simples de la vie, un soutien et un respect mutuels...

Oui imagine cela, mais ne cherche pas à « attirer ». Plus tu seras toi-même nourrie de sincérité, d'aspiration au bonheur, et plus tu oseras te faire confiance et te dire que c'est possible, plus tu rejetteras tes récriminations pour les remplacer par des demandes de bonheur... et plus tu verras venir à toi les personnes bienveillantes que tu espères...

Comment intégrer dans ma vie des relations saines, avoir plus de liberté dans mon cœur, ou plutôt sentir mon cœur qui bat pour une bonne raison, partager des moments authentiques, voilà ce dont j'ai besoin.

Oui, voilà, c'est ça « le vrai toi » !!! Détourne ton regard de ce qui t'intoxique et tourne ton regard vers ce vrai besoin de relations saines, libres, aimantes, authentiques...

Transforme tes récriminations contre ceux qui t'ont intoxiqué : remplace les par des paroles qui expriment tes désirs, tes espoirs, ta recherche de bonheur...

Tu te rappelles lors de la sortie de ton livre « Au cœur de soi », j'étais heureuse de partager ce que je ressens dans un environnement "bienveillant".

Tu étais bien ce jour-là parce cet environnement bienveillant est bon pour toi, nécessaire à ton développement et à ton bonheur. Alors protège-toi de tout ce que tu sens malveillant, et viens chercher de la bienveillance... Regarde : il y en a plein autour de toi !



Photo Elise MANOURY-BLIN

Voilà, c'est moi Claire en période de crise!

Voilà ! c'est toi Claire en période de transformation, de renouveau, d'éveil... !!!!!

Relis mon texte de Noël sur l'éveil...

Relis le livre « Au cœur de soi » et va chercher tel ou tel chapitre qui va te nourrir dans tes espoirs et dans ta volonté de sérénité, d'authenticité...

Ecoute les visualisations hypnose que tu aimes... et ose croire en toi.

Respire cet air rafraichissant plutôt que l'air toxique dans lequel tu as baigné !

Et viens chercher auprès des personnes qui t'aiment (tu citais ta maman et moi, et il y en a d'autres qui sont là ou qui vont arriver !) viens chercher auprès d'eux le soutien dont tu as besoin pour avancer sur ton chemin...

Bonne journée

Bonne route à toi Claire !

Si tu te tournes vers tes aspirations plutôt que vers tes récriminations, tu es sur la bonne route !

Marc THOMAS

Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
avec l'autorisation de « Claire »

28 décembre 2018

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