



SORTIR DES LAMENTATIONS POUR VIVRE LIBRE !

Je vous sens en grande souffrance
suite à des épreuves relationnelles lourdes
dont vous avez été victime.

Je ne sais pas dans quelle région du monde vous vivez,
mais j'espère que vous avez pu trouver autour de vous
des personnes accueillantes et à l'écoute de votre souffrance :
car il est toujours important de pouvoir dire, parce que les mots soulagent...

Mais je vous invite aussi à faire attention :
parfois nous répétons sans cesse ce qui nous a blessés...
et plus nous le répétons, et plus nous nous faisons mal...

Quand vous répétez sans cesse,
c'est comme si vous aviez une plaie infectée
et que vous passiez votre temps à mettre vos doigts dedans...
Ça ne fait qu'envenimer la blessure...

Plus vous exprimez que vous êtes victime,
et plus vous vous enfoncez dans votre douleur...
Plus vous « ruminez » les trahisons et les blessures,
et plus vous intoxiquez...

Alors que faire ?

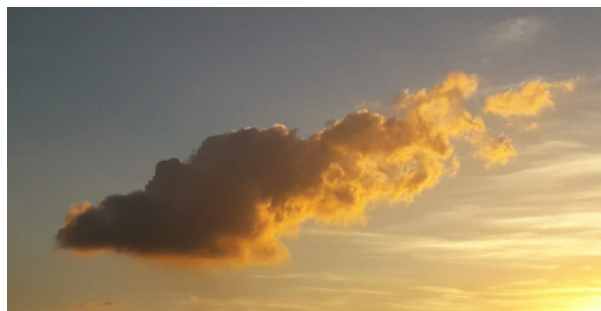
Toujours parler pour vider le trop plein...
Car seuls les mots peuvent désinfecter les blessures du cœur...
Parler sans « ruminer » en vous-même...

Parler à quelqu'un qui peut vous écouter
et chercher avec vous comment sortir de la souffrance,
comment trouver et accueillir ce qui est beau,
ce qui est beau en vous, ce qui est beau dans le monde...

Et puis surtout apprendre que le bonheur et le malheur
ne viennent pas de ce que les autres vous disent ou vous font !

La source du bonheur est en vous, au cœur de vous,
dans vos capacités à aimer, à créer, à vous réjouir,
à choisir ce qui est bon pour vous, à dire non à ce qui vous intoxique...
Alors vous pouvez choisir d'accueillir dans vos relations ce qui est bon pour vous !

Et l'évitement du malheur est en vous aussi,
en apprenant à vous protéger des agressions :
comme notre corps se protège du soleil avec un chapeau,
et du froid avec un pull-over,
comme un boxeur se protège en mettant un casque et des gants...
Alors vous pouvez enfin vous protéger devant l'agressivité...



Ce texte est écrit 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

Voir : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>

Se protéger de ce qui blesse, et choisir ce qui est bon...
Ça s'apprend...

Je souhaite que vous trouviez autour de vous les « outils »
pour sortir des lamentations et pour aller vers la vraie
vie...

Bien cordialement
Marc