

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon

Au coeur de soi

Quand des mots et des photos entrent en dialogue...

Des textes qui parlent au cœur, issus de nombreux accompagnements personnels, de formations professionnelles où Marc THOMAS s'investit ; fruits de toutes les étapes de sa vie, marquées par une passion de l'être humain, une propension à écouter et à accompagner les personnes et les groupes en quête de sens, d'authenticité personnelle, de qualités relationnelles.



Des photos comme autant de regards du cœur que Patricia LEBON pose sur les personnes comme sur la nature et le monde qui l'entoure, en quête de simplicité, de lumière, de sincérité. Cette qualité du regard vient d'un intense travail sur soi, d'un chemin personnel qui traverse épreuves et libérations, d'un choix de traduire dans sa vie les valeurs qu'elle porte en elle.

Le dialogue des photos et des textes est venu de lui-même au détour d'une relation d'amitié entre Marc et Patricia. La contemplation des photos a permis d'alléger et de simplifier certains textes, de les rendre encore plus évocateurs de résonances intérieures...

Réalisés indépendamment l'un de l'autre, les photos et les textes se sont « réunis » comme par magie, à l'île de La Réunion, avec une évidence qui étonne encore leurs auteurs : ils souhaitent partager avec vous

leur immense **GRATITUDE.**

Prix : 20 €

ISBN : 978-2-9556457-1-0

Au cœur de soi

Une invitation à un voyage intérieur...

Nous vous souhaitons de douces rencontres avec vous-même...
Puissiez-vous toucher la pépite qui est en vous !!!

TEXTES

Marc THOMAS

PHOTOS

Patricia LEBON

Tirées du plus profond de l'âme humaine, les pages de ce livre donnent aux mots et aux images de la lumière et du souffle.

Les auteurs nous invitent à les suivre dans un formidable espace de liberté où la sincérité du texte et la beauté des photos libèrent le regard et la parole.



Texte et photo : Stephan Montiel

Ce que j'ai envie de vous dire au sujet de ce livre, je le glisse au creux de votre oreille afin que vous ayez envie d'en tourner les pages comme j'ai eu l'immense plaisir de le faire.

Ce livre qui m'a beaucoup touchée, avec ses photos et ses textes vibrants et évocateurs, est pour moi un chemin qui mène vers l'infini.

*C'est une source où chacun peut puiser...
où l'on se sent accompagné.*

*Le symbolisme et le goût de la beauté y ont leur place.
Des faisceaux de lumière vous « éclaboussent » à chaque page.*

Ce livre est aussi le résultat d'une rencontre, intuitive, une construction où deux sensibilités extrêmes, particulièrement délicates et subtiles, ont inter-communiqué de façon authentique et féconde.

On y retrouve cette spiritualité que Marc a toujours su nous transmettre. Un héritage, comme une « greffe » qui prend, et permet de développer le meilleur en chacun de nous.

Les photos de Patricia sont empreintes de cette dimension du sacré... ce lien avec le corps et l'esprit qui nous relie entre ciel et terre.

L'ensemble est un voyage... Chemin d'une réalité où les émotions s'apprivoisent, s'enracinent. On y pose un autre regard. On est dans une perception intense de l'ouverture de son cœur, et dans l'accueil et l'acceptation de celui qu'on appelle « l'autre »... qui peut être aussi le « tout autre » !...

C'est un voyage avec son « moi ! »... qui OSE regarder les yeux dans les yeux, de cœur à cœur, d'âme à âme, et enfin... au cœur de « Soi » !...

Marie-Claude BRUNET - Nîmes



S'ouvrir...

Toucher avec respect
l'appel de la Vie



Un infini respect... une infinie tendresse...

pour toi, lectrice ou lecteur...

*car les pages qui suivent ne sont que propositions
à lire avec le cœur,
ne retenant que ce qui entre en résonance avec toi
Car la vérité n'est pas dans ce livre,
la vérité est dans ce qui sonnera juste en toi,
dans ce qui te questionnera,
dans ce qui ouvrira un chemin,
dans l'imprévu qui germera dans ton terreau
et produira les fruits qui seront les tiens, à partager !*

Un infini respect... une infinie tendresse...

***pour vous mes amis qui avez donné naissance à ces paroles,**
dans les rencontres, les partages, les formations,
dans les accompagnements parfois réciproques
où nos chemins se sont croisés
parfois en cœur à cœur ou d'âme à âme...
Ces lignes sont nées dans le terreau de nos rencontres,
de nos épreuves et de nos joies partagées.
Sans vous, ces lignes n'auraient pas surgi en moi !*

Un infini respect... une infinie tendresse...

***pour moi qui écris ces lignes,**
tant il est vrai qu'en écrivant, je me suis aussi entendu moi-même,
laissant jaillir de mon être profond
« cet infini respect... cette infinie tendresse » :
j'ai découvert qu'ils n'ont pas cessé de m'appeler de l'intérieur,
dans toutes les étapes de mon existence,
alors que je les ai tellement attendus
dans le manque et l'aridité...
J'ai écrit ces lignes du plus profond de moi
plongé dans le terreau de nos rencontres et de nos partages...
J'ai découvert que « je suis ce que j'attends »
et qu'en moi est la source...
Pour rejoindre d'autres sources... dont les vôtres !*

Devenir des Hommes nouveaux

À la première page d'un nouveau livre,
je souhaite que ce livre soit bon pour moi
ou pour celle ou celui à qui je vais l'offrir...

Parfois avec le risque de rendre ce livre seul responsable de mon
développement personnel, de ma transformation et de mon bien-être...

*Si tu fais le vœu que ce livre te transforme, tu risques bien
d'être déçu quand tu quitteras la dernière page...*

*En lisant ces pages, toi seul sais de quel « nouveau » tu as besoin dans
ta vie. Sa simple lecture t'apporte tout le nouveau qui te manque...*

Les textes et les photos imprimés ici ne sont pas la lumière !
Ils ne sont que les déclencheurs de la lumière que tu portes en toi !

Mettre du nouveau dans nos vies... Chercher la nouveauté !

Je ne parle pas de la nouveauté des modes
pour être comme tout le monde !
Cette nouveauté-là nous identifie à ce que nous avons.
La vraie nouveauté nous identifie à ce que nous sommes.

Je ne parle pas non plus de la nouveauté pour la nouveauté,
celle qui nous transforme parfois en girouette changeante,
celle qui nous ferait balayer le passé pour aller vers un nouveau
paradis... aussi vite perdu !
Cette nouveauté-là nous déstabilise et nous rend dépendants
de nos attraits et de nos pulsions plutôt que de nous enraciner
dans nos désirs et nos vrais besoins.

La vraie nouveauté est celle d'une vie "nouvelle" :
il s'agit de mettre du nouveau dans nos vies... ou mieux encore,
de laisser l'appel du neuf surgir du dedans de nous...



Nouveauté avec moi-même,
*si je suis dans la routine, le découragement ou le « ras-le-bol »...
Comment retrouver le désir et l'espoir que j'ai fait taire
ou que les circonstances de la vie ont verrouillés ?
Comment laisser surgir l'énergie
qui me poussait jadis à vouloir créer du neuf ?*

Quitter le registre des regrets et des plaintes
pour choisir celui de la restauration et de la reconstruction ;
tes désirs et tes espoirs souvent jetés à la poubelle de tes erreurs
ou de tes épreuves, au point que tu les crois totalement disparus...

As-tu déjà fait l'expérience d'une rencontre ou d'un imprévu
qui tout à coup réveillait tes énergies et tes envies ?

De même, **tes désirs et tes espoirs demeurent vivants en toi,**
quelles que soient tes blessures, prêts à donner un souffle nouveau
à tes projets, à ton travail, à tes relations, à tes aspirations...

Tu peux mettre du neuf si tu choisis d'y croire envers et contre tout et d'y porter un peu d'attention.
Comme un artiste restaure un tableau et fait resurgir le chatoiement initial des couleurs, tu verras resurgir tes désirs et tes espoirs avec leur force de renouvellement et de créativité...

Nouveauté avec les autres,

Si je suis dans les tensions relationnelles en couple, en famille, au travail, dans la vie sociale, comment mettre du nouveau dans des situations souvent bloquées et mutuellement blessantes ?

Remplace les accusations de l'autre par cette conviction : toi et lui êtes ensemble responsables de la relation.
Remplace les reproches adressés à l'autre par une attention portée sur toi, sur tes ressentis et tes besoins ; remplace les « ruminations » et l'aigreur qui t'empoisonnent par du dialogue et de la négociation constructive...

Nouveauté dans l'épreuve, la déprime, la maladie, le deuil...

*Si je me sens incompris, abandonné, rejeté, méprisé...
Si j'ai perdu confiance en moi... Comment mettre du nouveau alors que tout semble s'effondrer autour de moi ?*

Quitte le registre de la victime et choisis de prendre soin de toi ; quitte les lamentations et les jugements sur toi-même, et ose croire que c'est en toi que tu peux chercher et trouver la source...

Pour retrouver la source, cesse de te recroqueviller en pensant que personne ne peut comprendre ce que tu vis.
Parle de tes difficultés à une personne de confiance : non pas pour qu'elle te donne des solutions, mais pour qu'elle t'accompagne dans la recherche en toi-même vers ces sources que tu as laissé tarir, jusqu'à te dessécher...
Alors tu pourras canaliser ces sources de façon nouvelle, elles deviendront celles qui irriguent tes énergies de nouveau...



Nouveauté dans l'enthousiasme et la réussite

*La créativité fait avancer vers des horizons parfois inconnus.
Cette nouveauté de la créativité peut nous donner des ailes,
nous inquiéter quand elle nous entraîne vers l'inconnu,
ou nous isoler de celles et ceux qui ne marchent pas à notre rythme.*

Rappelle-toi que la créativité qui rénove et renouvelle n'est qu'une locomotive : elle n'a d'utilité et de sens que si elle est au service des wagons qu'elle a pour mission de faire avancer !

Plutôt que de dire : « Ce livre était un bon bouquin », ou bien « c'est bien beau ce qu'il écrit, mais c'est impossible à mettre en pratique », nomme tout ce que tu as senti en toi en le lisant, toutes les respirations qu'il t'a permises, et les questions qu'il t'a renvoyées... accueille avec empathie les raideurs ou les tensions qu'il t'a permis de pointer...

Quand tu liras telle ou telle page ou contempleras telle photo qui te touchera davantage, ne cherche pas à « mentaliser » ni à réfléchir avec la tête à ces questions, écoute ce que ces questions font résonner de tes ressentis, tes joies et tes peines ; prends soin de ce qu'ils révèlent comme besoins, manques et insatisfactions...

Puis laisse venir ce qui vient :
des souvenirs, des rêves déçus, des espoirs que tu croyais disparus...

Laisse passer tout cela sans t'y attacher,
jusqu'à ce que viennent des envies nouvelles,
des désirs, des projets peut-être...
Cueille-les et déguste-les avec le cœur,
même si ta tête pense encore que c'est impossible et irréaliste...
Déguste, laisse infuser et macérer...

Dans quelques jours ou quelques semaines,
les outils ou les opportunités de les réaliser viendront,
de façon imprévue au moment où tu ne l'attends pas :
car « quand l'élève est prêt, le maître se présente »
dit un texte d'inspiration bouddhiste.
Tu seras alors dans la nouveauté qui te « re-suscite » !

Nous ne te souhaitons pas une bonne lecture de ce livre !

**Nous te souhaitons de choisir de devenir
femme ou homme heureux et bienveillant
parce que tu auras cru à la nouveauté qui attend de surgir en toi !**



Laisse-toi faire...

Nous n'avons pas choisi de venir au monde.
Nous sommes nés de l'attirance ou du désir de nos parents,
de leur amour souvent,
de la vie qu'ils avaient choisi de transmettre...
Avant toute démarche de notre part,
la vie, l'amour, la joie viennent à nous
comme autant de dons, gratuitement.

La fleur pousse toute seule au printemps sous l'effet du soleil.
tirer sur la tige ou sur les premières feuilles
l'abîmerait définitivement ou la ferait mourir.
Comme la fleur s'offre au soleil et tire de lui sa croissance et sa beauté,
nous vivons dans la mesure où nous acceptons de recevoir,
de lâcher prise, de laisser faire, de nous laisser faire.

Pourtant nous voulons souvent rester maîtres de la situation
et parvenir à nos fins. Nous nous agrippons...
Ensuite viennent les regrets et les lamentations...
Car les choses ne se passent jamais comme nous l'avions souhaité !

Et si nous nous demandions simplement :
quelles transformations se sont faites en nous,
sans que nous les ayons cherchées ?
Nous risquons d'être surpris en découvrant
tout ce qui nous a construits, souvent à notre insu !

Si tu ouvres ce livre pour y trouver des belles idées,
si tu y cherches des vérités et des solutions toutes faites
inventées par l'auteur pour t'éviter de chercher par toi-même,
referme-le vite : tu vas perdre ton temps !

Les phrases que tu lis ne sont que des mots !
Et ce ne sont pas les tiens mais ceux de l'auteur !



**Ouvre ce livre pour laisser telle page et telle photo entrer
en résonance avec toi... et déguste cette résonance !**

Ces sensations et ressentis qui jaillissent à la lecture
parce que tu y reconnais quelque chose de toi...

Ces convictions qui t'habitent et que la lecture réveille et confirme...
Ces questionnements qui émergent
et te mettent en « travail » intérieur...
Ces prises de conscience inattendues
qui surgissent comme des ouvertures...

N'ouvre pas ce livre, pour le lire, ni pour comprendre...
Ouvre ce livre pour aller vers toi, te trouver ou te retrouver,
et prendre la place qui est la tienne parmi les humains...
C'est le travail du cœur, de l'âme et des tripes
qui te fait « devenir humain »
Deviens ce que tu es !



« La nouveauté

attend

de surgir en toi »



Être...

Toucher avec respect
le cœur de soi

Humus

Homme, humain...

Ces mots sont issus du mot latin « humus » qui veut dire la terre.

L'humain est le « terreux », le « glaiseux »...

Glaise malléable qui se laisse modeler
au gré des événements, des évolutions et des rencontres.

Il devient inhumain, celui qui se ferme
et laisse sa glaise se durcir en cœur de pierre raidi et figé.

Devenir humain est toujours une question de **souplesse**.

Humilité aussi vient de « humus », la terre.

C'est un mot mal aimé, et pourtant il pourrait se traduire :
garder les pieds sur terre.

Enfin **l'humour**, complément indispensable du précédent,
est un étonnant **mélange d'humilité et d'amour !**

Humus, humain, humilité, humour :
tout un programme pour **s'humaniser...**
et nous mettre de bonne « humeur » !



Semence

À l'homme qui attend tout, tout de suite et tout cuit,
n'est donnée qu'une semence !

Semence presque invisible quand elle est répandue, semence
qui ne donne encore rien à voir de la plante, de la fleur, du fruit...

Il faut une bonne dose de foi et d'espoir pour croire que cette poussière
de semence produira de beaux épis dorés ou des fruits juteux.

L'homme naît d'une semence paternelle
enfouie dans le ventre de la mère...
Sorti du ventre, l'homme reste semence à enfouir
dans tous les terrains de son existence...
C'est le temps de la deuxième naissance,
quand la semence devient plante, fleur et fruit...
Temps de l'homme... Temps du « devenir humain »,
temps de l'histoire de l'homme, de son travail, et de sa créativité !

QUELLE SEMENCE ?

Nous n'avons pas choisi ni le jour ni le lieu de notre naissance,
ni d'être fille ou garçon...
Nous n'avons choisi ni le terreau ni les fruits
que nous ferons germer et mûrir.
C'est le semeur qui choisit les semences.

Qui sait tout ce que le vent et les pollens ont semé ?
Qui sait reconnaître toutes les semences ?
Les fruits les plus inattendus sont souvent les plus précieux.

Au gré des événements et étapes de nos vies, nous découvrons
en nous des semences nouvelles, capacités et désirs insoupçonnés,
révélés au détour d'une situation ou d'une rencontre,
ils peuvent nous surprendre et construire notre bonheur !

Accueille les fruits semés en toi
plutôt que de regretter ceux qui te manquent !



TOUS LES TERRAINS SONT EN NOUS

Au bord du chemin : arrêtés, tétanisés par la peur ou par l'échec,
ou parfois piétinés par les autres...

Le sol pierreux : quand la vie nous a durcis, nous ne nous laissons pas
atteindre et ne réagissons qu'à la surface de nous-mêmes.

Les ronces : stressés par les soucis, étouffés par la rentabilité...
Tant de défenses nous rendent inaccessibles comme des chardons.

La bonne terre : habités d'un cœur humain, sensible et délicat,
nous restons accueillants et disponibles,
souples et fertiles, ouverts à l'événement.

Ne séparez jamais les hommes selon ces terrains, disant que
l'un est bonne terre, l'autre ronces, cailloux ou bord du chemin.

L'erreur serait de croire que nous ne sommes qu'un seul de ces terrains !
Tous ces terrains sont en chacun de nous.

En tout homme quel qu'il soit, il y a un coin de bonne terre.



TERRAINS À DÉFRICHER

Ne nous évaluons pas sur la quantité de bonne terre en nous !
Ne nous lamentons pas sur l'importance des terrains incultes !

Tous nos terrains peuvent être défrichés.
Même nos terrains incultes peuvent devenir terrains de semences
si nous prenons soin d'eux.

Plutôt que de nous lamenter sur la dureté de la vie,
sur les cailloux qui nous font buter ou les ronces qui nous étouffent,
nous pourrions aller chercher la bonne terre qui se cache...

Non pas aller la chercher ailleurs,
mais là même où elle s'est cachée pour se protéger :
La bonne terre sous le béton de nos fermetures, dans les fissures
qui ont permis à quelques brins d'herbe d'émerger !

La bonne terre cachée sous les pierres qui en ont préservé l'humidité
et où se sont réfugiés quelques insectes pour y pondre leurs œufs...

La bonne terre fertilisant les ronces que nous avons laissées
se déployer et qui pourraient être remplacées par d'autres plantes
pour embellir et nourrir la vie !

JARDINIERS DE NOS SEMENCES

Pour trouver cette bonne terre, il suffit d'en trouver les jardiniers !
En nous, quand nous trouvons ces énergies qui nous font réagir...
Et dans nos relations sincères,
quand nous avons besoin d'être reconnus et soutenus...

Quand nous sommes plongés au plus profond de la misère,
et que nous trouvons en nous l'énergie du désespoir...

Quand nous sommes arrêtés, épuisés au bord de la route,
et qu'un regard nous rejoint,
nous invitant à prendre soin de nous...

Quand nous butons sur les pierres de nos obstacles et de nos échecs,
et qu'une main se tend,
nous invitant à croire en une réussite possible...

Quand nous sommes étouffés de ronces
et de toutes les perturbations qui nous envahissent,
et qu'un cœur nous rejoint, nous invitant à délier nos chaînes...

À tout instant, nous pouvons découvrir en nous et autour de nous
des jardiniers bienveillants :
ils nous prennent par la main à des moments difficiles,
ils ne se laissent arrêter ni par notre détresse,
ni par les limites et les obstacles dressés sur nos routes.
Ce n'est pas quand tout va bien qu'ils sont le plus précieux :
ils sèment leur aide ou leur amour sur nos terrains les plus sauvages.

Alors dans l'approvisionnement de ces terrains les plus sauvages,
nous allons découvrir une semence extraordinaire :
la pépite qui nourrit notre joie intérieure bien cachée
et protégée sous nos fermetures, nos cailloux et nos ronces...

Elle peut maintenant **surgir à l'air libre**, et **croître en arbre de vie** !

Quatre saisons

AUTOMNE

Voici le temps des labours : la terre éventrée, retournée...
Comme nos vies bouleversées... douleur déchirante, blessure ouverte,
tant de souffrances nous disloquent...

Au temps des labours, la terre est ameublie :
dure comme le caillou, raide comme le béton,
le fer qui l'éventre la rend terre malléable, glaise à modeler.
Quand nous serons sortis de la souffrance,
nous découvrirons que l'épreuve nous a humanisés et fait grandir.

C'est aussi d'un ventre ouvert que jaillit toute vie : dans les labours
comme en toute déchirure s'inscrit toujours une fécondité.

Au temps des labours succède le temps de l'ensemencement :
les graines sont enfouies jusqu'à pourrir, ensevelies jusqu'à la mort.
Dans nos vies d'hommes, tant d'espoirs semblent anéantis
et tant de luttes apparemment stériles !
Pourtant la terre froide des semailles est le nid des récoltes de l'été.
C'est le temps de l'espoir !

HIVER

Voici le temps de l'attente : la terre gelée disparaît sous la neige.
Tout semble mort : le calme plat, le silence absolu
font même douter parfois de la venue du printemps.
Apparemment rien ne se passe... Le temps semble perdu...
Qui n'a jamais connu l'attente interminable, le tunnel sans issue ?

Et pourtant ! Dans le secret de la terre hivernale, tout s'enracine !
Il faut parfois de longs hivers
pour que poussent les racines, imperceptiblement.
On croyait les semences engourdies, comme mortes,
alors qu'imperceptiblement une énergie les transforme.
Et la vie percera le sol au premier signe du printemps.
C'est le temps de la foi !



PRINTEMPS

Voici le temps de la vie : ce n'est pas la terre qui change,
c'est la vie qu'elle porte qui perce la surface.

La vie fragile :

elle a besoin de toute la délicatesse du jardinier
pour biner la terre et l'ameublir, sans abîmer les premières pousses.
Nous connaissons la fragilité d'une naissance et d'un nouveau départ.

La vie prend son temps :

lorsque pointe le premier crocus,
il est impossible encore d'en dire la couleur.
Forcer ses pétales à s'ouvrir l'abîmerait définitivement.
La patience laisse faire le temps et respecte les étapes.

La vie en fleurs :

les branches noires du cerisier sont transfigurées
en blancheur éclatante. Mais ce n'est qu'un passage :
quand s'éteignent les fleurs, les fruits se forment.

La vie éclate et, de passage en passage, tout être grandit.
C'est le temps de la patience et de l'émerveillement !

ÉTÉ

Voici le temps des fruits mûrs : la terre a disparu,
invisible sous la toison multicolore des plantes et des fruits.
Il n'y a plus de terre, semble-t-il, elle s'est faite oublier :
il n'y a plus que la vie qu'elle a portée, fécondée, fait grandir ;
la vie à maturité.

Discrète la terre, foisonnante la vie...
Nos sources intérieures sont discrètes comme une terre en été !
Que serait l'une sans l'autre ?
C'est le temps de la grâce, et de la gratitude !

Voici le temps de la moisson :
Nous qui sommes si souvent perturbés par nos manques,
regardons nos récoltes : ce que nous sommes devenus,
ce qui a changé en nous, les surprises et les rencontres inattendues...

Voici le temps de l'appel, pour transformer du monde.
Tu te crois incapable d'y répondre ?
Tu n'es effectivement ni la terre, ni le soleil, ni la pluie, ni le jardinier.
Peut-être es-tu la semence : laisse-toi faire !
Et si tu es appelé comme moissonneur,
fais confiance à celui qui t'appelle !
C'est le temps de l'action !

REVIENT L'AUTOMNE...

Dans les régions tempérées,
nulle saison n'existerait
sans les trois autres.
Quand ta vie traverse l'hiver,
souviens-toi du printemps et de l'été
et crois en leur retour !
Et dans les fruits de ton été,
reconnais les blessures de l'automne
et les enfouissements de l'hiver.



Et à l'automne de ma vie, c'est le temps de ma gratitude !

Gratitude pour le chemin parcouru, les fruits récoltés...
Gratitude pour les épreuves traversées,
les rencontres fécondées et fécondantes...
Gratitude pour être devenu moi-même,
réintégrant les diverses parts de moi
en traversant les aléas de la vie...

Le temps de l'homme est le temps de l'espérance !

Arbre

Homme debout,
tu es comme un arbre enraciné
qui étend loin ses ramures aux quatre vents du monde !

Regarde le sol où tu es enraciné :

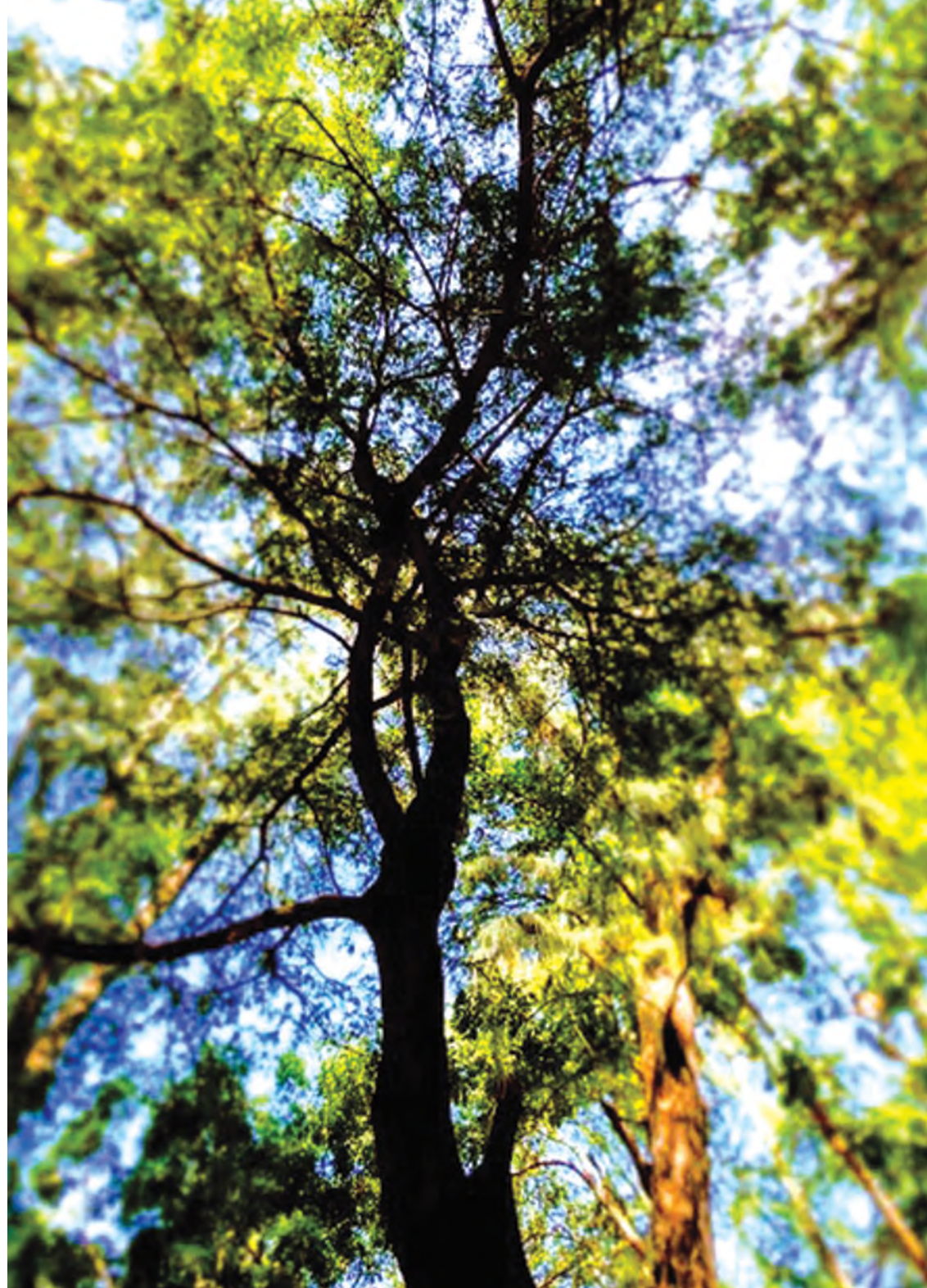
tu ne l'as pas choisi, ce sol qui te nourrit,
mais tu n'aurais pas poussé là si le terreau ne te convenait pas.
« Fleuris où tu es semé » dit le proverbe !
Mais trouve aussi les jardiniers qui sauront entretenir ton terreau
et ameubler ta terre sans blesser tes racines.

Regarde tes racines, ou plutôt devine-les

tant il est vrai qu'enfouies au profond de la terre,
elles restent invisibles aux yeux
et pourtant si essentielles à ta vie.
Sans elles, ton feuillage flétrit et la mort est proche ;
par elles, tu puises dans la terre la nourriture et l'eau pour porter fruit.
Sans elles, le premier souffle te jetterait à terre ;
par elles tu es solidement accroché à ta terre
et tu peux accueillir tous les souffles et même les tempêtes :
elles arracheront peut-être quelques feuilles,
elles blesseront peut-être ta ramure,
mais caressé ou bousculé par tous les vents, tu resteras debout !

Regarde le tronc qui t'élève :

il dit ta solidité ou ta souplesse,
il parle de ton âge et de ta croissance,
il révèle les blessures du temps, et les nœuds de ton cœur ;
mais il te tient debout, et vivant :
il est le lien entre la terre où tu t'enracines et le ciel où tu t'élèves.
Et quand il a grandi jusqu'à maturité,
il s'offre au menuisier et continue sa vie pour le bonheur des hommes,
table, chaise ou meuble de leurs demeures quotidiennes,
ou feu qui les réchauffe et qui les illumine.



Regarde ta ramure : fragile ou solide, tu ne l'as pas choisie.
Solide, tu portes tous les poids ;
fragile, tu offres ta souplesse.
Par elle tu étends tes bras jusqu'au ciel
et tu t'offres comme un refuge à tous les oiseaux,
aux écureuils et même parfois aux petits des hommes
qui grimpent dans tes branches pour voir plus haut, pour voir plus loin.

Regarde ton feuillage : il capte la pluie et le soleil !
Il a besoin des deux pour te faire vivre et grandir.
Mais il ne capte pas seulement,
il rend aussi l'oxygène pour la respiration du monde
et l'ombre pour le bien-être des vivants qui s'y abritent.
Et si tes feuilles tombent, ce n'est pas parce que c'est la fin :
ce sont les bourgeons du futur printemps qui les poussent
non pour mourir,
mais pour devenir le terreau qui nourrira encore.

Regarde tes voisins, la forêt où tu es planté :
la variété des tailles, des feuillages, des fleurs et des fruits
fait la richesse et la beauté du monde.
Et si parfois vos ramures s'emmêlent et risquent de t'étouffer un peu,
il n'en reste pas moins qu'elles te permettent de vivre :
jamais un arbre seul ne peut longtemps survivre.

Homme debout,
tu es comme **un arbre enraciné**
qui étend loin ses ramures **aux quatre vents du monde**.



Désert

AU DÉSERT DE SABLE

Seul dans le désert : à perte de vue, des collines ocre et sans ombre, un ciel au bleu intense, au soleil de plomb.

Immensité...

Aussi loin que porte le regard, ce n'est que sable et cailloux, à peine un arbre sec.

Il n'est pas âme qui vive au pays de la soif.

Aridité...

Au petit jour, le froid me recroqueville.

Quelques heures après, la chaleur torride m'écrase.

Vulnérabilité, fragilité...

Dans ce désert d'immense solitude, il n'y a pas un bruit, pas même un souffle.

Le silence absolu, comme une caresse ou comme une chape de plomb. J'ai envie de crier, mais j'ai peur, comme si tout allait s'écrouler.

Paralysie...

Et dans ce silence absolu, tout à coup, comme une vibration : l'oreille devine plus qu'elle n'entend la flûte d'un berger aux confins du désert.

Musique presque inaudible, irréaliste, comme un courant qui s'amplifie.

Dans le silence absolu, l'imperceptible devient immense.

Les grandes orgues de Notre-Dame de Paris n'ont pas cette force !

Source...

Retour en terre habitée, retrouvailles avec les amis qui ont vécu la même expérience : les visages burinés par le soleil, la poussière, la fatigue... sont pourtant transfigurés de lumière intérieure.

Les regards se croisent, quelques paroles s'échangent sans déchirer le silence.

Rencontre...

J'ose une parole :

elle résonne de toutes les sensations et émotions du désert.

La parole vient du désert, immense, aride, vulnérable, fragile...

La parole vient du dedans de l'homme vulnérable et fragile, quand il est connecté à sa source.

La parole vient de la rencontre et des retrouvailles...

L'un des participants me dit :

« *Jamais tu n'avais parlé comme cela : c'était un poème !* »

Parole vive...



AU DÉSERT INTÉRIEUR

Immensité, aridité, vulnérabilité, fragilité, paralysie,
source, rencontre, parole vive...
C'est aussi l'expérience du désert intérieur que traverse tout homme...

Immensité... et petitesse : grain de sable imperceptible et fondu
dans la masse informe, emporté au premier souffle.

Aridité : cœur de pierre, solitude desséchante,
dépouillement de toutes sécurités :
tu ne trouves rien au désert, sinon ce que tu portes en toi.

Fragilité : l'homme est tour à tour froid comme la mort ou brûlant
de désir, comme un fétu de paille ballotté sans protection, vulnérable.

Paralysie... et solitude :
vivre sourd et muet, emmuré dans le silence du corps ou du cœur, sans
pouvoir communiquer, paralysé par nos biens, nos idoles, nos pouvoirs,
nos savoirs, nos certitudes, nos réussites, et même nos échecs.
C'est le temps de l'épreuve pour réapprendre la liberté.

Source : jeûner des bruits et des écrans connectés
qui protègent ou assourdissent...
Lâcher prise du tintamarre intérieur qui stresse, tend, déstabilise...
Au cœur de ces silences que nous avons cru vides et que nous avons
fuis, imperceptiblement vient sourdre notre musique intérieure,
capable de transformer notre vie en une danse.

Toutes les paroles essentielles de nos vies,
les « oui », les « non » et les « je t'aime »
jaillissent du silence, émergent d'une longue maturation.

Rencontre : dans le dénuement le plus total,
dans le dépouillement qu'inflige toute épreuve,
la moindre rencontre, de soi ou de l'autre, est un jaillissement vivifiant.
Les rencontres les plus profondes, les plus fécondes,
surgissent souvent dans nos déserts !

Parole vive : le désert traversé, surgit la Parole à l'état pur.
Une parole enfantée et nourrie
par le silence intérieur et la traversée des épreuves...
Il suffit de peu de mots
quand ils sont habités de l'expérience et de la vraie vie !
Ainsi surgit la Parole,
la tonalité unique de chacun, habitée d'une autre Présence.

Cette Parole vient du dedans et coule de source.



Source

On ne s'arrête pas au désert, on y marche.
Et c'est toujours l'aridité, la chaleur, la soif... et la fatigue aussi.
C'est le désert de sable, c'est le **désert du cœur**.

*Face à l'épreuve, le désespoir et l'épuisement
l'envie de s'arrêter, au risque de se dessécher au bord de la route...
L'illusion de croire que la vie n'est plus là
mais dans un paradis idéalisé...*

Au beau milieu de ce désert : une faille,
comme taillée au couteau dans la platitude du désert.

*C'est au cœur de nos déserts et de nos épreuves,
et souvent dans nos failles de fragilité,
que se trouve l'issue...*

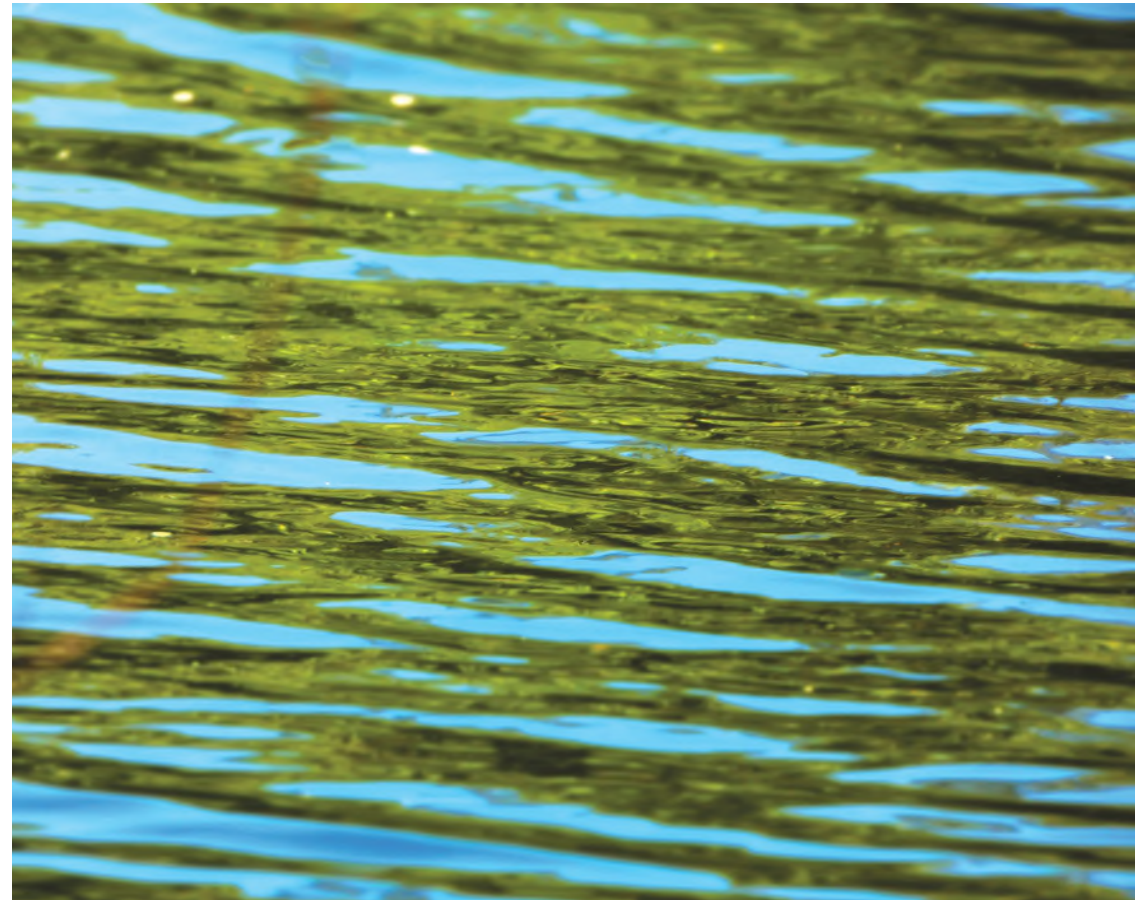
Descente risquée, vertigineuse,
en se tenant à la roche qui dépasse,
mais aussi à **la main de nos voisins**.

*Dans nos vertiges et nos chutes,
dans l'exploration bienveillante de nos fragilités ;
tenir bon à nos repères et nos valeurs
et à nos proches d'âme et de cœur*

Tout au fond, surprise de découvrir de l'herbe verte,
des arbres avec des feuilles et le chant d'une source...
De l'eau pour se rafraîchir et s'asperger. Et des colonies d'oiseaux,
des biches que nous levons au détour du rocher.

*Il faut parfois toucher le fond de la misère
pour découvrir nos sources... et nos ressources insoupçonnées !*

**« En chaque désert il y a une source :
Cherche, et tu la trouveras. »** Noël COLOMBIER



Souffle

Le bateau avance,
les flammes de l'incendie se propagent,
les arbres plient sous la tempête,
parfois les branches cassent,
les feuilles s'envolent à l'automne,
la poussière s'élève du chemin,
l'éolienne tourne et fabrique de l'électricité...

Quelle force, le vent... mais qui l'a déjà vu ?

Les feuilles des arbres bruissent et se balancent,
le murmure d'une brise légère caresse la peau et rafraîchit,
le souffle mesuré ranime la flamme du foyer...

Quelle douceur, le vent... mais qui l'a déjà vu ?

La flûte chante,
la trompette sonne,
les cordes vocales vibrent à toutes les notes...
Le vent n'est qu'un souffle invisible :
sans nos instruments, qui entendrait la mélodie ?

Quelle harmonie, le vent... mais qui l'a déjà vu ?

Entre le ciel et la terre, voici l'air, seul lieu de la vie.

L'homme ne vit pas au-delà de l'atmosphère :

l'homme vit là où souffle le vent.

Nous disons parfois de telle ou telle personne :

« Il a du souffle... Il est gonflé... Il ne manque pas d'air ! »...

Quand le souffle devient parole créatrice,
on dit d'un auteur ou d'un livre qu'il est inspiré...

Dans certains des lieux où nous vivons, l'ambiance est irrespirable,
d'autres lieux sont comme un grand coup d'oxygène
qui nous régénère...

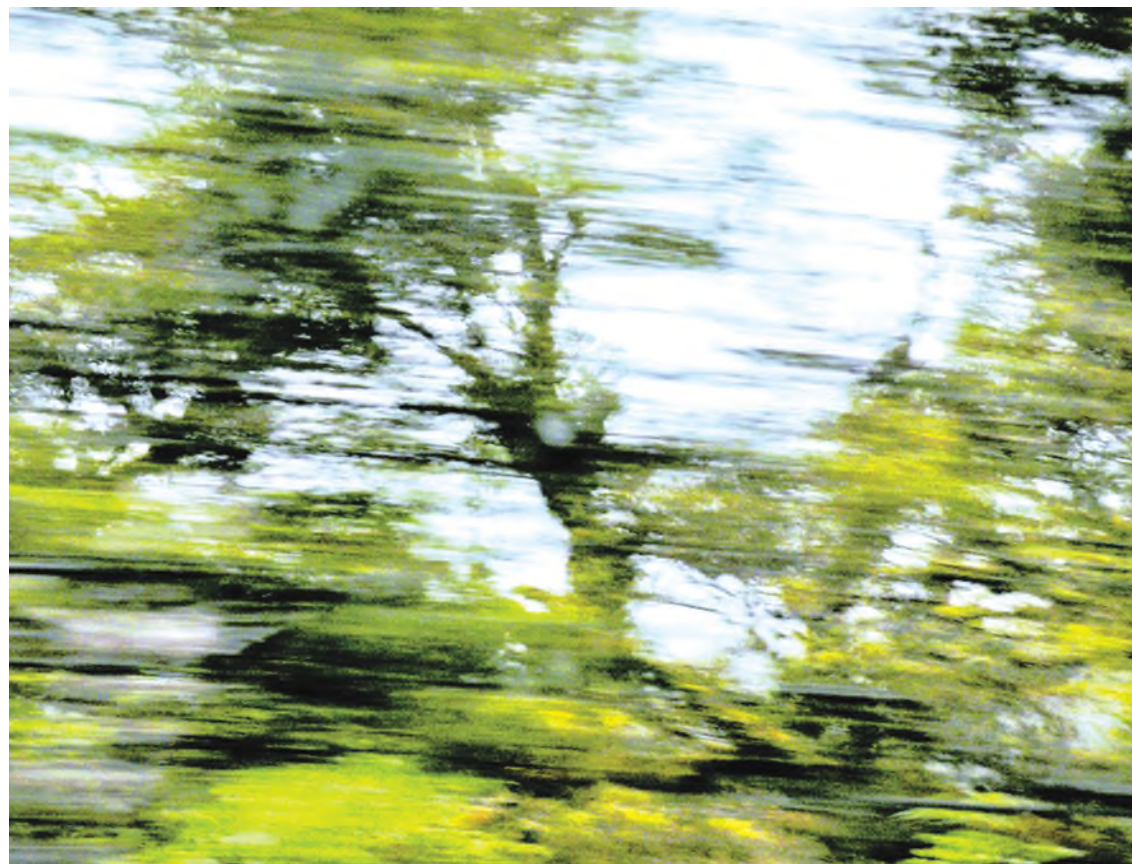
Respirer...

La respiration : un souffle fragile et vacillant,
tellement automatique que nous l'oublions.
Ce souffle si discret soulève la masse de notre chair et la fait vivre.
Inspirer... expirer ! Prendre l'air... rendre l'air !

Mourir, c'est expirer !

C'est rendre le souffle qui nous a fait,
et qui nous a fait vivre.

Entre le cri de la naissance – premier inspir -
et le dernier souffle de la mort – dernier expir -
entre les deux, **voici le temps de l'Homme.**



Lumière

Visitant une église, un enfant montre les vitraux et dit :
« Les saints, ce sont ceux qui laissent passer la lumière ! »

Il suffit d'un regard, d'un mot, d'un geste pour illuminer un visage.
Il suffit parfois d'une simple délicatesse pour sortir de la nuit,
pour passer de la peine à de l'espoir,
pour être **transfiguré**.

Cet homme a 87 ans, un visage buriné par les ans.
Il cherche ses mots, ses gestes sont hésitants, sa démarche fragile.
Mais son sourire émerveillé reste celui d'un enfant.

Et passe la lumière...

Il a 20 ans et se déplace difficilement ;
ses gestes sont saccadés, sa parole rocailleuse : handicapé physique
suite à une erreur médicale quelques jours après sa naissance.

*« Nous sommes tous des handicapés, me dit-il,
seulement, il y a des handicaps qui se voient plus que d'autres. »*

Et un grand éclat de rire illumine son regard...

Dans le train, une maman laisse son enfant de 3 ans se promener dans
le wagon : il va et vient parmi les voyageurs enfoncés dans leur fauteuil
et leur journal. Au passage brinquebalant de l'enfant, les visages se
lèvent, sourient, les langues se délient, un geste est esquissé :

une onde de lumière !

Cet homme est malade, âgé, seul ;
la morne lassitude de ses jours n'en finit pas de ressembler à la nuit...
La visite d'un proche déclenche son sourire. Il dit :

« Ta visite, c'est une lumière ! »

Au musée, les tableaux de Chagall, de Picasso... s'offrent aux visiteurs.
Le regard est tout entier saisi par la beauté.

Et pourtant, sans éclairage,
la plus belle œuvre d'art n'est plus qu'obscurité.

Qui remarque les sources de lumière ?



Une amie qui « se cherche » depuis des mois m'écrit ceci :
*« J'ai besoin d'aller vers plus de lumière !
C'est fini d'être toujours dans l'ombre ».*

Qu'il en soit ainsi pour chacune et chacun...

« C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière »

Edmond Rostand

Étincelles

Dans cette nuit d'été, le feu de bois crépite en lisière de forêt.
Le bois est sec, les braises incandescentes, les flammes vives.

Un bâton agité dans les braises :
aussitôt jaillit un buisson d'étincelles scintillantes, sautillantes.

Ces étincelles n'existeraient pas sans le bois mort et le brasier.
Ne te prends pas pour le brasier :
les autres s'y brûleraient,
et il ne resterait de toi que cendre.

Les étincelles ne durent qu'un instant
et ne sont belles qu'accompagnées des autres.
Leur fragilité fugitive est toute leur beauté.

Sans les étincelles, le foyer lui-même ne serait pas aussi vivant !
Chacun nommera selon ses convictions
ce foyer qui en est la source.

Chacun de nous en ce monde comme une étincelle de passage.
Même le plus abîmé des hommes garde en lui
l'étincelle du bébé qu'il était, de l'amour qui l'a engendré.

Nous sommes tous des étincelles !





« C'est le temps

de la grâce

et de la gratitude »



Vivre...

Toucher avec respect
nos énergies de vivre

Laisse parler ton être intérieur

*Ami lecteur, ceci est mon histoire...
Je te la raconte parce que toi aussi
tu peux vivre le même type d'expérience
d'une manière ou d'une autre...*

Sur la table de travail de mon amie kinésiologue... Elle écoute mon corps et ses tensions comme autant de mémoires physiques des blessures émotionnelles vécues tout au long de ma vie. Dans son écoute, elle m'évoque des âges de ma vie... et je me souviens d'événements émotionnellement très forts...

Puis elle me donne deux mots : « *respect* » et « *tendresse* ». Je saute en l'air : « *Où es-tu allé chercher ça ?* » Comme si elle était entrée dans mon intimité pour y trouver les deux mots qui me sont essentiels, le cœur du cœur de ce qui me manque ... et que je me formule toujours de la manière suivante : « *un infini respect... une infinie tendresse* ».

« *Où as-tu trouvé cela, mon amie ?* » « *Ce n'est pas moi qui l'ai trouvé, dit-elle, c'est ton corps qui parle* ».

Touché au cœur de ce que je porte de plus précieux, des mots surgissent en moi, fécondés par mon émotion :
« *Un infini respect... une infinie tendresse...* »
*Je les cherche depuis si longtemps à l'extérieur...
comme des manques à combler
ou des cadeaux à recevoir...*

*Aujourd'hui je sais de l'intérieur que
ce que j'attendais tant des autres,
je le trouve au plus profond de moi,
pour inspirer et éclairer
tous mes actes et toutes mes relations...*



Ami lecteur, ce que tu viens de lire est aussi ton histoire :

**tu peux trouver en toi
ce que tu cherches d'habitude à l'extérieur...**

N'attends pas que tout te tombe du ciel !

**Entre « au cœur de toi »
à la recherche de ta pépite :**
elle est ta ressource qui peut irriguer
tes ressentis, tes pensées et tes actes,
au jour le jour !

Écoute ta musique intérieure

« Et comment fait-on pour écouter sa musique intérieure ? »

Il s'agit d'abord d'écouter ce que tu ressens face aux situations de la vie, ces ressentis qui te viennent spontanément : amour, joie, tristesse, peur, colère, espoir, etc. Les accueillir tels qu'ils viennent, sans les juger, sans te noyer dedans... Les accueillir comme un langage qui parle de toi et des vrais besoins de ton être intérieur.

« Je n'ai jamais osé aller voir ce qu'il y a à l'intérieur, par peur de ne rien trouver ou bien quelque chose qui ne me plaise pas du tout, ou me force à changer quelque chose de fondamental... Il faut avoir le courage d'être sincère. »

Quand tu vas « voir ce qu'il y a », en accueillant tes émotions et tes besoins, il y a toujours quelque chose de bon : c'est la « pépite » que chaque être humain porte en lui comme un diamant, comme la lumière pour éclairer son chemin et ses choix...

Tu trouveras souvent cette pépite cachée derrière ce qui te fait mal, ce qui te bloque, ce qui te met en mal être... Parce que ces souffrances disent que quelque chose de très important pour toi (des valeurs, le sens de ta vie, tes capacités...) est blessé, enfermé ou maltraité...

En prenant soin de ce qui est blessé, tu vas favoriser la cicatrisation des blessures et ainsi retrouver le chemin et l'énergie de vivre.



Cela ne te conduira pas forcément à changer quelque chose de fondamental, mais cela te donnera le désir et le bonheur de changer ton regard, tes choix, tes postures... Et tu expérimenteras une force de libération...

Pour parvenir à cela, il faut parfois pouvoir parler avec quelqu'un de confiance, car en parlant, tu t'écoutes toi-même : tu mets des mots sur ce que tu ressens, et quand celui qui t'écoute te reflète simplement ce que tu as dit, tu te reconnais toi-même et tu te sens conforté...

Accueille ton enfant intérieur

Cette personne d'environ 35 ans m'envoie une photo d'elle quand elle était petite fille et m'écrit :

Elle : Tu reconnais cette petite fille ? Elle me parle beaucoup ! C'est une photo qu'un membre de ma famille a retrouvé...

Moi : Oh oui je la reconnais bien ! Elle te parle de quoi ?

Elle : Je ne sais pas trop définir, j'ai été comme hypnotisée par ce regard fixe et cette figure triste. J'ai eu envie de caresser cette petite fille, de lui donner de la tendresse. De lui dire et donner tout ce que j'aurais voulu que l'on me donne à ce moment de ma vie sans savoir vraiment si je n'avais pas cela, mais je n'ai pas de souvenir précis de mon enfance, en tout cas pas de moment joyeux et tendre...

C'est comme si j'avais pu voir mon enfant intérieur... Voilà en quoi cette photo me parle beaucoup. Maintenant je ne sais pas trop ce que je dois faire avec ça... peut être rien ! En tout cas je la trouve belle cette petite fille !

Moi : Quand j'ai vu la photo, ça m'a sauté aux yeux immédiatement : la beauté et la souffrance. Cette petite fille que tu portes en toi depuis toujours... et dont la souffrance émergeait souvent en toi...

Une personne qui évoque ta vie professionnelle, écrit ceci récemment en parlant de toi :
« Il semble que chez elle, l'éclat de lumière ne meurt jamais, tout est sujet à élever, révéler, construire... »
En prenant soin de la petite fille triste, tu es devenue lumineuse...



Ami lecteur, cette histoire peut aussi être la tienne :

elle est très juste cette envie de
**« caresser son enfant intérieur
et de lui donner de la tendresse. »**

Toi aussi, retrouve ton enfant intérieur,
celui qui a eu mal,
ou celui qui portait l'enthousiasme des possibles...

En lui donnant aujourd'hui la tendresse dont il a manqué
et la confiance nécessaire à ses enthousiasmes,
**tu lui permets de cicatriser ses blessures
et de dynamiser son énergie de vivre.**

Cherche l'original de toi

« Savoir tout ce qui m'a blessé dans mon histoire ne suffit pas, pour changer de comportement... »

Oui, le savoir ne suffit pas pour changer!

« Je sais qu'il faut que je mette en pratique tout ce que je sais... »

Si c'était la bonne solution, ça marcherait depuis longtemps !

« Je me rends compte que c'est un combat quotidien... »

Le combat n'est jamais la solution...

Il s'agit d'accueillir et de transformer.

« J'ai des réflexes plus forts que moi... presque naturels... »

Oui, ce sont comme des programmes informatiques écrits sur ta « carte mémoire » interne.

Ils déclenchent **des réactions réflexes et automatiques...**

Ta volonté et tes efforts n'y peuvent rien :

ces réflexes finissent toujours par gagner sur ta volonté !

Tu peux transformer ces réflexes automatiques

mais pas à la force des poignets, ni comme un combat, ni comme une obligation ou des efforts à faire.

Tu changeras quand tu auras interrogé et accueilli ces réflexes eux-mêmes contre lesquels ta volonté ne peut rien.

Il s'agit d'aller chercher en toi ce programme, de trouver qui l'a écrit : ton contexte, ton éducation, ton histoire... les événements que tu as vécus sans être assez « outillé » pour trouver la bonne posture ou la bonne réaction...

Ne perds pas ton temps à accuser tes parents ou le système éducatif. Nomme ce qui ne te convient pas dans tes réactions réflexes et dans ce programme écrit sans ton accord. Puis décris ce que seraient les réactions qui te conviendraient **en accord avec tes valeurs et tes projets...**

Tu commences ainsi à “reprogrammer” ta tête et ton cœur en écoutant tes intuitions, tes ressentis, tes désirs, tes besoins...

Ecoute-les, accueille-les :

il y a toute chance qu'il s'agisse de **l'original de toi**,

de ton être profond resté tapi à l'intérieur pour se protéger

quand tu te sentais obligé d'être conforme à ce qu'on attendait de toi...

Accueille-le ce nouveau programme, cet original de toi :

il est ta source et ta ressource,

il va devenir le carburant de ta vitalité et de ton bonheur...

Et même ceux qui attendaient autre chose de toi seront étonnés !

En accueillant ce nouveau programme original,

tu vas voir petit à petit se déprogrammer l'ancien

et **ton être intérieur va se reprogrammer...**

Les changements que tu croyais impossibles se réalisent,

sans effort, sans combat, sans mobilisation de ta volonté,

Ton nouveau programme tourne à l'endroit

là où le précédent freinait ou tournait à l'envers.

Tu deviens toi-même...



Apprends à t'aimer toi

Comment fait-on pour apprendre à s'aimer soi ?
Question si fréquente pour beaucoup d'entre nous !

CHERCHER LA PÉPITE DERRIÈRE LA DOULEUR

*Ton visage portait la souffrance... Tu étais fatiguée, déprimée...
Je t'ai proposé de chercher ce qui se cachait derrière ta souffrance,
et derrière cette posture de victime qui ne te convenait pas.
Et tu as osé nommer des mots précis,
exprimant ta richesse intérieure à toi, unique et spécifique,
ton désir, celui qui ne parle que de toi...
Aussitôt ton visage s'est illuminé.*

Ce que tu venais de découvrir, nous l'avons appelé ta « pépite » :
elle surgissait du plus profond de toi où elle était bien enfouie
pour se protéger de la violence subie...
Cette « pépite » qui habite chacun de nous
et que jamais aucune souffrance ne peut détruire !

**S'aimer soi,
c'est accepter de se regarder tel qu'on est
et d'y trouver de la beauté.**



APPRIVOISER TON LOUP

Chacun de nous porte en lui un « loup ».
J'appelle « loup » ce qui me fait souffrir,
ce qui risque de me faire sombrer,
cette force destructrice, de moi ou de l'autre,
qui risque souvent de me conduire
à des paroles ou à des actes contraires à mes valeurs...

Souvent nous nous battons contre notre « loup », nous voulons le faire
taire parce qu'il nous fait honte, nous le prenons en haine...

**Si tu te bats contre ton loup, il va te croquer...
si tu l'apprivoises, il va te révéler à toi-même !**

Apprivoiser ton loup, c'est-à-dire l'accueillir...
Accueillir ce qu'il ne sait pas encore dire
autrement que par la violence ou la souffrance...
Peut-être ce loup n'a-t-il jamais été écouté...
Lui demander de te dire sans violence de quel message il est porteur,
et l'écouter à travers ton ressenti et tes intuitions...
L'écouter car il n'est que la face cachée
ou l'inverse de ton être profond...
comme la « pépite » est l'inverse de ta souffrance...
Ton loup est la nuit qui va mettre en valeur ta lumière.
Tu t'aimeras toi-même quand tu aimeras aussi ton loup
quand tu l'auras apprivoisé...

TROUVER LES RELATIONS QUI TE CONVIENNENT

Tu peux t'aimer ou te détester
selon les contextes relationnels dans lesquels tu te trouves.
Il y a des contextes relationnels où tu te sens bien, à l'aise, en confiance,
où tu oses être toi-même...
Et d'autres contextes relationnels où tu n'es pas bien,
tu perds confiance, tu te dévalorises...

Dans ce dernier cas, ne te juge pas, ne juge pas l'autre non plus,
mais demande-toi ce qui te convient à toi,
ce dont tu as besoin pour être toi-même, et ce qui t'en empêche...

Développe la confiance en toi

Nous sommes comme les poissons :
certains ont besoin d'eau de mer, d'autres ont besoin d'eau douce.
Certains ont besoin d'eaux vives, d'autres ont besoin d'eaux calmes...
Et toi de quel climat relationnel as-tu besoin pour être toi ?

Pour t'aimer toi-même, sors de ta coquille
sinon tu ne verras de toi qu'un être recroquevillé et donc tout fripé !
Pour t'aimer toi-même,
laisse-toi aimer par celles et ceux qui sont sans risque pour toi.
Ose leur parler, car c'est en parlant à l'autre que tu te comprends,
et c'est en parlant que tu deviens ce que tu dis...
Chaque fois que tu te mets à parler, tu avances !

Quand tu as trouvé le bon contexte relationnel,
quand tu sens des relations de confiance et de respect,
ose la relation, aime l'autre, et aime-toi...

Aime-toi en aimant l'autre !



C'est difficile, la confiance en soi !

Tant de relents éducatifs

risquent de nous positionner dans la soumission à toute autorité...

Comment sortir de la culpabilité

réveillée par les reproches en famille ou au travail ?

Pour avancer sur ces questions, je vous en propose une tout autre :
« En quoi êtes-vous « bons » ? Qu'est-ce qui vous rend fiers de vous ? »

Cette question peut surprendre ou paraître incongrue.

Car Il est plus facile de parler de nos manques et de nos erreurs
que de nos capacités et de nos talents.

Comme si c'était égoïste de penser et de dire
que nous avons des atouts pour construire notre bonheur
et de le partager avec ceux qui nous entourent.

Pourtant, si je passe environ 80 ans sur cette terre,
ce n'est pas pour me soumettre, me taire et endurer,
ni pour me lamenter sur mes manques et mes défauts,
mais pour **aller chercher mes ressources
et contribuer à la construction du monde.**

Pour trouver tes ressources, pose-toi ces questions :

Qu'est-ce que j'ai envie de voir changer en moi et autour de moi ?

De quels projets suis-je porteur

dans ma vie personnelle, sociale, professionnelle ?

Comment vivre libre ?

J'imagine que j'ai un mois devant moi :

je peux en faire ce que je veux, sans pénaliser personne !

quelles seraient mes trois priorités pour prendre soin de moi ?

Quelles sont mes valeurs et mes convictions ?

Ce qui me fait « vibrer »...

Ce qui me passionne... ce qui m'indigne...

Ton loup va peut-être vouloir te faire croire
que tes projets sont impossibles à réaliser,
que ta liberté sera ligotée par les contraintes,
ou que tes valeurs sont celles d'un idéaliste...

Apprivoise ton loup, accueille-le à la juste distance,
sans le laisser t'envahir.... Et dis-lui calmement et fermement :
*« Je ne rêverais pas de cela sans cesse
si je n'avais pas les moyens de réaliser mes rêves ! »*

En choisissant d'entendre tes aspirations,
de partir à la recherche des moyens de les réaliser,
tu seras tout surpris de voir grandir la confiance en toi...
et le respect de ton entourage !

Ose croire en toi !



Trouve ton équilibre

Comment tenir debout, en équilibre instable sur une planche à voile ballottée par les vagues et par les coups de vents ?

Dans la vie comme sur une planche à voile, il y a tellement de forces apparemment contradictoires à apprivoiser pour tenir debout dans le mouvement et à conjuguer pour surfer sur la vague !

Nos vies sont comme une planche instable :

comment trouver son équilibre quand tout semble incertain, quand manquent les points d'ancrage, quand tout semble reposer sur un magma instable ?

Nous sommes nés avec nos voiles. Il est inutile d'en rêver d'autres. Apprendre à les connaître et à les tenir, avec leurs qualités et leurs limites, sachant les adapter aux conditions environnantes. Chercher le vent qui vient d'ailleurs, le prendre tel qu'il est, caressant ou décoiffant ! Des voiles sans vent ne sont que des chiffons informes.

Les chutes et les stagnations sont inévitables : le véliplanchiste comme l'enfant n'apprend à marcher qu'en tombant et en se relevant ! Les périodes d'apprentissage comportent des temps de latence. Pas de progrès possible sans consentir aux premiers échecs, sans reconnaître nos erreurs ni culpabiliser... Prendre le temps de la patience et de l'entraînement : qui veut tout, tout de suite, renoncera bien vite découragé ! L'expérience vient d'un apprentissage, et d'une attente attentionnée : attendre, c'est toujours préparer activement le départ ou l'arrivée.

C'est le vent qui gonfle la voile : alors, avec le mouvement, vient l'équilibre. Sur une planche, sur un vélo, comme dans la vie, on ne tient pas debout en restant sur place immobile ; l'équilibre de l'homme est toujours un équilibre instable et en mouvement. Le manque de souplesse se paye « cash » : le corps se fait mal, la voile se déchire. Rigidité et immobilisme contrecarrent l'effet du vent et conduisent à la chute ou à la casse.

Reste à acquérir l'expérience pour jouer avec la force du vent, la résistance de la voile et la souplesse du corps. Chacune des forces et des énergies donne le meilleur d'elle-même en s'ajustant aux autres. Si l'une fait cavalier seul, la solidarité est rompue et la chute inéluctable. C'est le vent qui commande : à l'homme d'adapter son corps et sa voile à la force du souffle.

Le vent souffle toujours, brise légère ou tempête.

Tout homme a sa voile, unique, originale. Toute communauté a sa voile tissée des différences de chacun. Il suffit d'accepter l'instabilité et l'apprentissage du départ, sans peur de se jeter à l'eau, pour apprendre patiemment à s'ajuster à la force du souffle.

Alors commence la glisse sur les vagues du monde,

la vie prend sa vitesse de croisière, parfois grisante et risquée, parfois calme et sereine ! Heureux déséquilibres instables : plutôt que de les combattre, accueillons-les avec souplesse ! **En cherchant à nous adapter nous commencerons à avancer !**



Acquiers une force fragile

Fragile OU fort ? Comme deux opposés qui semblent contradictoires

Certains ne valorisent que leur force :
ils veulent être les premiers, les plus forts, les gagnants,
au risque de tout bousculer sur leur passage pour arriver à leurs fins.
La force toute seule s'impose, opprime et fait violence.
D'autres se dévalorisent au nom de leurs fragilités :
ils se sentent toujours plus petits ou incapables...
au risque de développer des stratégies d'échec...
jusqu'à atteindre l'estime de soi et la confiance en soi.

Corps de chair et d'os

Certains s'imposent de façon rigide, sans discussion possible,
tels des squelettes à qui il manque la souplesse...
au risque de se briser au premier obstacle...
Certains s'écroulent au premier souffle ou à la première contradiction,
tels des poupées de chiffon sans armature...
tels des marionnettes qui se laissent piloter par d'autres...

Intransigeance et doute

Certains imposent leurs points de vue et refusent toute discussion.
Sûrs d'eux, pensant avoir raison, envers et contre tout...
N'ont-ils pas plutôt peur de perdre leurs certitudes ?
D'autres n'osent pas s'exprimer :
ils se taisent par peur de dire des bêtises,
d'être rabroués ou jugés par les autres.
Ce qui les fait taire n'est peut-être pas d'abord la peur du jugement
des autres mais le déficit d'estime de soi et de confiance en soi...

Fragile ET fort

Force ET fragilité sont comme les deux extrémités d'un arc
qui tendent la corde et donnent l'élan.
Ce sont les deux pôles opposés de l'arc de nos vies !
S'il manque l'un des deux, la corde n'est plus tendue,
et la vie ne décolle pas...



Certains chefs utilisent leur force et leur pouvoir pour écraser.
Au risque de fragiliser l'entreprise, et même leur autorité,
en dégradant la motivation et la santé de leurs salariés...
D'autres chefs utilisent la même force et le même pouvoir
pour soutenir leurs collaborateurs vus comme des partenaires...
Tenant ensemble les enjeux de rentabilité et le respect des personnes,
ils savent que la confiance et l'initiative stimulent.

Certains parents et éducateurs
exercent leur autorité avec rigueur et sévérité
et punissent les fautes, parfois de façon humiliante.
Ils s'étonnent ensuite du taux d'échec et de délinquance
que cette attitude éducative déclenche.
D'autres parents et éducateurs savent
que les erreurs sont des occasions d'apprentissage et de progrès
et ne ratent pas une occasion de valoriser leurs enfants ou élèves
et de stimuler leurs capacités à progresser.
En accompagnant les fragilités,
ils ouvrent des voies de succès et de confiance en soi.

Heureuses forces qui nous donnent la possibilité de croire en nous et de prendre notre place dans le monde !
Heureuses fragilités qui nous donnent l'énergie de progresser et d'accueillir les soutiens pour dépasser nos obstacles.

Forces fragiles

Vous êtes-vous déjà regardés marcher ?
Debout, vous tenez sur vos deux jambes.
En bonne santé, vous vous sentez fort et stable,
sans risque d'être déstabilisé par le premier coup de vent.
*Mais pour avancer, il faut vous jeter d'une jambe sur l'autre,
dans la fragilité d'un équilibre instable...
Puis vous vous adaptez aux irrégularités du sol,
au risque de vous tordre un pied.
C'est en acceptant cette fragilité que vous avancez !*

Avez-vous déjà regardé les pentes du volcan de La Fournaise ?
ou le mur qui entoure votre propriété ?
Ces roches volcaniques et certains de ces murs
sont suffisamment forts pour ne pas vaciller.
**Mais c'est dans leurs fissures fragiles
que germent les plantes et les fleurs !**

Sans nos fragilités,
nous serions enfermés dans nos certitudes et envahis de méfiance
envers toute personne qui pourrait venir nous affronter.
La force toute seule produit
le mépris, la peur, la vengeance, la violence.

*Dans nos fissures et nos fragilités surgit **la confiance** en nous
et en nos capacités d'oser affronter les défis...*

*Dans nos fissures et nos fragilités surgit **la solidarité**
quand nous sommes capables de nous serrer les coudes
pour avancer ensemble, pour nous dépasser en comptant les uns
sur les autres...*

*Dans nos fissures et nos fragilités surgit **la seule vraie force** :
non pas celle des boucliers et des armes, mais la force créatrice :
celle qui surgit du dedans, celle qui vient du cœur,
pour nous tenir debout et nous rendre humains, forts et fragiles.*

François Mitterrand parlait jadis de « la force tranquille ».
Permettez-moi de proposer aujourd'hui « **la force fragile** »...

Quelques semaines après m'avoir interrogé sur sa fragilité,
Marie évoque une autre tempête à laquelle elle est confrontée.
Alors que je l'invite à se protéger dans son abri intérieur, elle me répond :
« *Oui ! Je peux compter sur moi aujourd'hui pour me sécuriser...* »
C'est ça aussi la force fragile !!!

Ami lecteur, c'est à la portée de chacune et chacun...
Quand tu accueilles et prends soin de ta fragilité, tu deviens fort !



Traverse les épreuves

Quant tu es né, tu as forcé le passage, au risque d'étouffer,
ta mère a peut-être souffert aussi...

Dans l'épreuve de l'amour, tu es devenu vivant...

Quand pour la première fois tu as lâché la main,
tes jambes fragiles ont entraîné ta chute et tu as pleuré
ta chute a déclenché ta volonté de te relever,
tu as renforcé tes muscles et tu as appris à marcher...

Quand tes petits doigts d'enfant se sont approchés du feu, tu as crié...
La brûlure t'a appris à maîtriser les risques, à apprivoiser le monde...

Quand tu as rencontré d'autres enfants, vous avez cherché qui était
le plus fort. Vous vous êtes parfois battus ou fâchés...
La rivalité et le conflit t'ont appris la solidarité et la victoire de l'amitié...

Quand tu es passé par l'adolescence, tu ne reconnaissais plus ni ta voix
ni ton corps. Tu te sentais parfois si différent d'avant, et même étranger
à toi-même...
Ces bouleversements de toute croissance t'ont fait devenir adulte...

Quand tu t'es disputé avec celui ou celle que tu aimes...
La blessure du cœur t'a fait découvrir
la richesse du pardon et le prix de l'amour...

Quand tu es passé par l'échec personnel, scolaire, professionnel,
tu as perdu confiance en toi :
tes erreurs et tes échecs sont devenus des occasions d'apprentissages.
L'ébranlement de tes certitudes t'a permis
d'aller chercher en toi des possibilités que tu ignorais...

Tu peux espérer un monde sans difficulté...
Tu peux chercher à quitter cette terre pour aller vivre sur un nuage...
Tu peux t'évader dans l'illusion ou l'addiction,
ou rêver d'un paradis perdu...

Mais quand tu ouvres les yeux,
que devient ton rêve sinon déception et désillusion ?

Ne cherche pas à t'évader quand la vie te bouscule !

Aime la vie telle qu'elle est, passionnante et éprouvante !

Aime la vie qui te sourit, jusqu'à la gratitude...

Aime la vie qui te décape, jusqu'à ta croissance...

En français le mot « passion » évoque à la fois
l'amour passionné et la souffrance...

**Car seul l'Amour est le régulateur de nos passions,
et le soutien indéfectible au cœur de nos épreuves.**



Ose prendre la parole

Yvette est retraitée et arrive à la formation en disant à mi-voix :

« *Moi je viens seulement pour écouter* ».

De fait elle ne parle qu'à sa voisine bien connue. Dans l'après-midi, elle doit participer à un exercice où trois personnes reformulent ce qui vient d'être dit. Elle me fait signe qu'elle n'a rien à dire. Je lui dis :

« *Yvette, seulement un mot...* »

Elle hésite longuement, puis sort finalement deux phrases...

et tous s'accordent à dire qu'elle a fait la reformulation la plus juste !

Le lendemain Yvette, tout heureuse, a apporté un repas à partager avec tout le monde. Elle s'exprime joyeusement dans les pauses, encore timidement dans le travail. En partant, elle vient me dire :

« *Merci car, depuis toujours, j'étais renfermée. Vous m'avez libérée !* »

- Yvette, ***c'est vous qui vous êtes libérée toute seule en osant dire.*** »

Il fallait un climat où Yvette serait sûre que personne ne la jugerait.

Claire, jeune mère de famille, est éducatrice spécialisée. Elle a vécu des expériences traumatisantes dans l'emploi qu'elle a quitté : un sentiment d'exclusion, de rejet, de racisme... au point d'en être profondément meurtrie.

Elle est très émue, puis aussitôt elle parle de sa famille qui est le trésor de sa vie. Elle s'accroche à ce trésor et retrouve alors des paroles d'espoir, **elle trouve en elle le ressort pour rebondir !**

Heureusement que personne ne lui a donné des paroles de consolation à bon compte !

Je la retrouve quelques jours après :

elle est en attente d'une proposition d'embauche, mais elle dit qu'elle ne se reconnaît plus dans sa léthargie. Je lui demande alors ce qu'elle aimerait faire si elle avait vraiment le choix. Elle me parle de ses désirs, de sa capacité à accompagner des enfants, des familles en difficulté. Je lui confirme l'intérêt de son projet. Reconnue dans ses désirs, l'énergie revient d'elle-même, et elle commence à parler d'organismes qu'elle pourrait aller rencontrer pour proposer ses compétences.

Le moteur s'est remis en marche parce son désir a pu être exprimé et entendu.

Sandra est responsable d'équipe dans une collectivité. Elle dit :
« *Je m'efface tout le temps pour faire plaisir à l'autre et pour ne pas blesser. Je ne vois pas comment m'en sortir.* »

Je lui demande : « *Si tu t'affirmes sans agressivité, l'autre va-t-il être blessé ? Tu n'es pas venue sur cette terre pour faire plaisir à l'autre, mais pour donner le meilleur de toi : ainsi le plaisir sera partagé !* »

La semaine suivante, Sandra a pu affirmer son point de vue :

« *Avant la formation, je me serais effacée et n'aurais rien dit.*

C'est la première fois que j'ose dire !

Et du coup, mon chef m'a demandé de quoi j'aurais besoin pour mieux remplir ma mission. »

Oser parler pour être toi, pour être libre,

et ainsi construire des relations justes et constructives !



Deviens ce que tu es

Tout est en toi : comme un diamant enfoui dans la roche, le diamant de ta pépite, unique et indestructible, la roche de tes duretés et de tes raideurs...

Cherche derrière ta dureté, écoute-la :
comme la roche pour le diamant, elle protège ta pépite, ton désir d'extraire la pépite va assouplir tes duretés...
Et deviens ce que tu es !

Tout est en toi : la lumière et les ténèbres, cette part lumineuse qui fait ta joie et celle de tes proches, et cette part sombre qui pourrait t'engloutir...

Cherche derrière la part sombre, écoute-la :
elle n'est que l'envers de ta part lumineuse, ce qui te désespère ne parle que de tes espoirs...
Et deviens ce que tu es !

Tout est en toi : l'audace et la peur, l'audace qui te fait oser l'aventure d'une vie, et la peur qui te paralyse ou génère ta violence...

Cherche derrière tes peurs, écoute-les :
Elles disent ton désir de protéger ce qui est si précieux et de réussir la réalisation de tes aspirations...
Et deviens ce que tu es !

Tout est en toi : la réussite et l'échec, tes capacités qui te donnent l'élan et la fierté, tes limites qui te freinent ou te désespèrent...

Cherche derrière tes freins, écoute-les :
tes limites peuvent devenir des forces de progrès, et l'autre n'est plus rival mais complémentaire...
Et deviens ce que tu es !

Tout est en toi : l'indépendance et la dépendance, ta volonté d'être libre et responsable et ta douleur d'être abandonné, rejeté ou dominé...

Cherche derrière ce rejet ou cette soumission, écoute-les :
ta souffrance crie en silence ton désir d'être toi-même et d'être respecté, accueilli, aimé...
Et deviens ce que tu es !

Tout est en toi : l'amour et la haine, ton cœur qui prend soin avec délicatesse, et ce même cœur blessé qui peut aussi blesser si fort...

Cherche derrière tes blessures, écoute-les :
ta sensibilité est un joyau à canaliser, un Amour fort et fragile essaie de surgir...
Et deviens ce que tu es !



Créateur d'espérance

Illusions, déceptions, désespérance...

Nos sociétés occidentales habituées à l'aisance et au confort sont plus pessimistes et « dépressives » que celles qui sont habituées à lutter pour leur survie.

Réclamations, revendications, demandes d'assistance...

Nous sommes parfois plus enclins à attendre passivement que l'autre ou la société résolve nos problèmes, plutôt que de chercher en nous les ressources et la motivation pour améliorer notre situation...

Et pourtant, nous savons nous investir...

Attendre un résultat d'examen ou rechercher un emploi...

Chercher à négocier l'issue d'un conflit ou la fin d'une guerre...

Susciter la rencontre qui va changer une vie ou le retour de l'être aimé...

Attendre la naissance de l'enfant que l'on porte en soi...

Ces attentes-là sont loin d'être passives :

que de recherches, de préparatifs, d'impatience, de disponibilité...

Ces attentes nous projettent tout entier vers le but.

Elles peuvent changer toute une vie.

Les rêves de vie meilleure et de paradis ne sont qu'illusion s'ils n'incluent pas une attente active, impatiente, amoureuse.

Comment pourrions-nous espérer un monde meilleur sans relever nos manches et nous battre pour la vie ?

Attente active d'un bonheur déjà parmi nous, donné à l'état de semence :

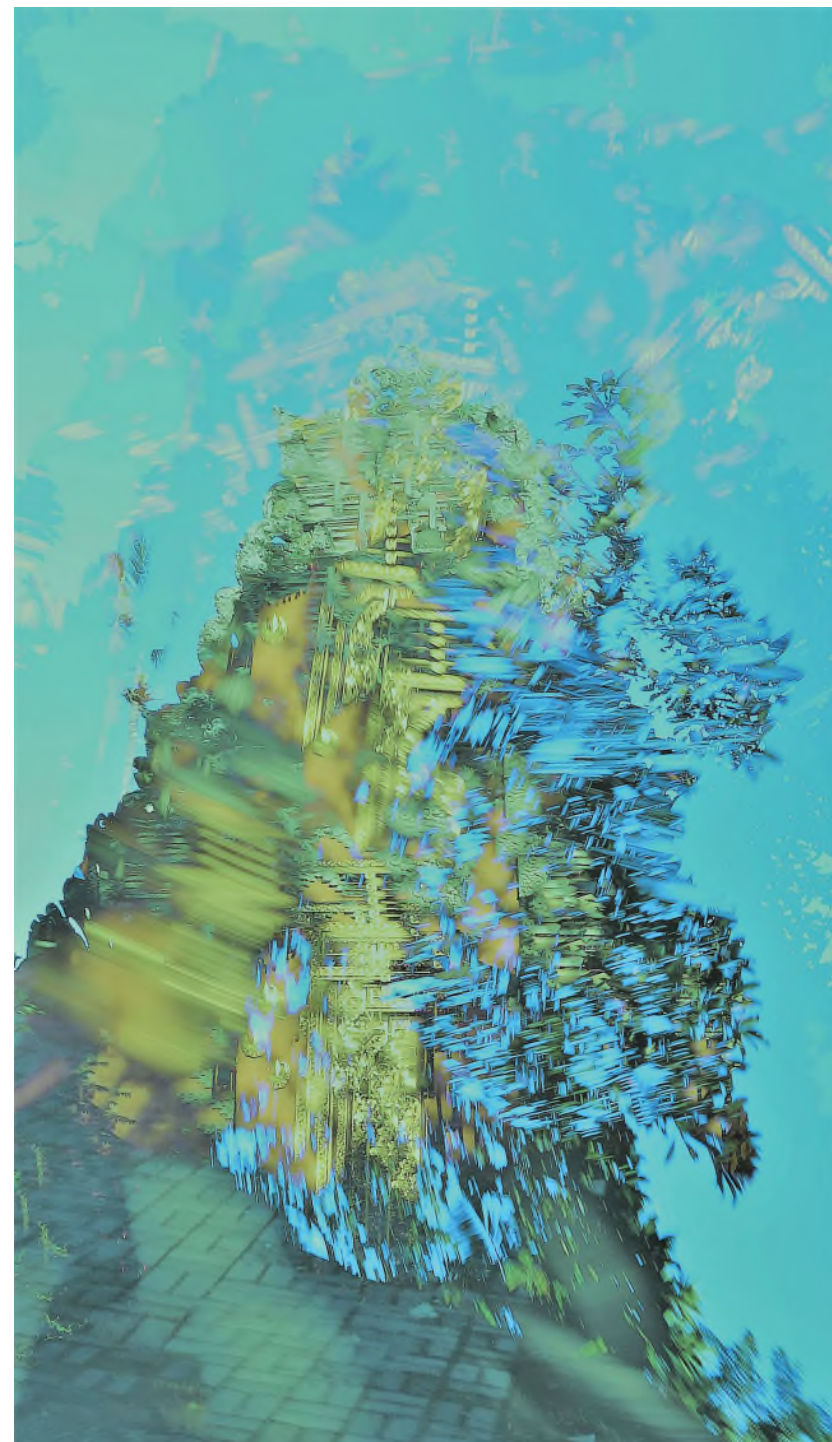
il devient réalité quand nous le semons dans nos terres humaines et quand nous nous transformons en jardiniers de l'humanité.

Dans certains contextes religieux, nous avons pu croire que les malheurs qui nous arrivent sont des punitions du Ciel... qu'il vaut mieux s'imposer des efforts que de prendre du plaisir... qu'il faut souffrir sur terre pour être heureux dans l'éternité...

Comment attendre un bonheur éternel

sans vivre aujourd'hui l'expérience d'un bonheur reçu et offert ?

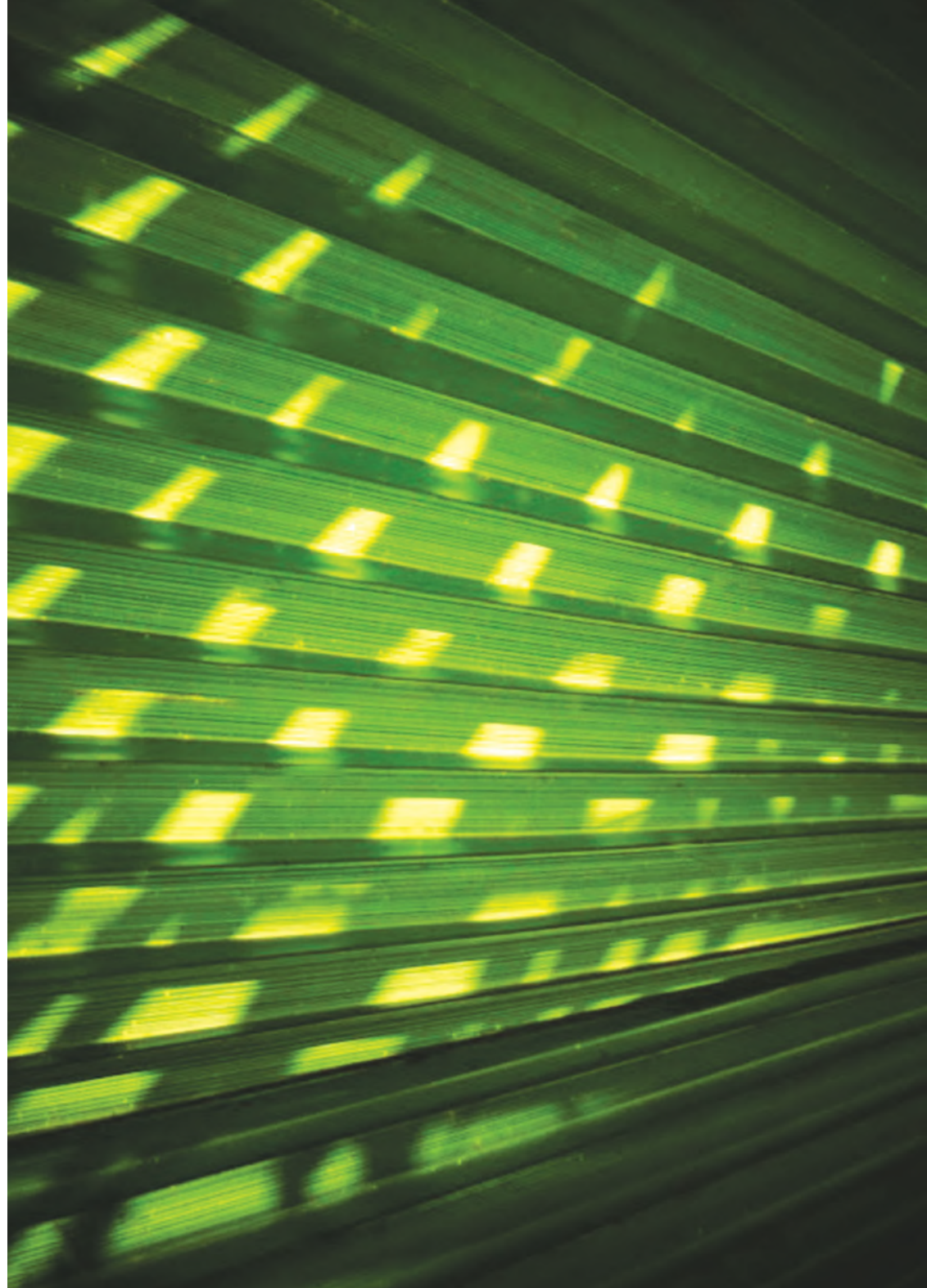
Et face à la souffrance et aux bouleversements du monde, les seules actions dignes de l'homme s'appellent accompagner, être proche et solidaire, prendre soin...



Parfois l'angoisse de l'avenir nous étreint.
Au risque de leur vie, des groupes humains fuient leur pays,
angoissés par la guerre ou par la faim.
Des familles en précarité ne croient plus en un avenir possible.
Des relations familiales sont compromises par la violence et la haine.
Devant ces angoisses qui nous touchent ou qui nous entourent,
il n'y a pas de place pour de doux rêveurs,
ni pour des bonnes paroles lénifiantes :
Devenons des créateurs d'espérance !

Les obstacles demeurent, les frustrations aussi.
Qui d'entre nous peut dire qu'il ne manque pas toujours
un peu quelque chose pour que le bonheur soit complet,
même dans le plus grand amour ?

C'est dans ce manque même que l'homme s'humanise,
trouvant l'énergie d'aller toujours plus loin,
tendu vers ce bonheur toujours désiré, jamais possédé.
Dans ce monde difficile, la seule manière de croire en l'avenir,
**c'est de le faire « ad-venir » et d'en être les créateurs
en chaque geste, en chaque parole, en chaque instant de nos vies.**





« Deviens ce que tu es »



Relier...

Toucher avec respect
nos relations

Créer du lien pour être soi

Tu es né avec une tête, des mains, des jambes...
pour tenir debout et construire...
Tu es né avec un cerveau, un cœur, un estomac, des intestins...
pour vivre et te nourrir par toi-même...
Tu es né avec des yeux, des oreilles, une langue, un nez, un toucher...
pour accueillir et ressentir le monde...

Ton corps, tes tripes, tes sens,
Tu les développes en grandissant,
Tu les valorises en agissant,
Tu en prends soin en vieillissant...

Il en va de même pour tes compétences relationnelles :
parler, écouter, débattre...
ressentir, t'adapter grâce aux émotions, te protéger...
accueillir, rencontrer, coopérer, aimer...

Toutes ces compétences relationnelles sont présentes
en chaque être humain, dès avant sa naissance...
déposées en nous comme des potentiels ou comme des semences...

Au fil des années, le bébé va découvrir
que les cris et les larmes peuvent être remplacés par la parole...
que le cercle restreint de la famille
peut s'ouvrir aux amis et à la société...
que les câlins et les bisous peuvent se différencier
selon qu'il s'agit de tout proches, d'amis ou d'inconnus...
que l'appropriation de tous les objets qu'il touche
peut se transformer en respect et en partage...

Ainsi se développent nos compétences relationnelles !
Elles ne sont pas l'apanage de quelques spécialistes,
mais de tout être humain au cœur de l'humanité.

Mon chat communique avec moi quand je le caresse.
Mais quand il en a assez, il s'en va sans rien dire,
ou il me donne un coup de patte agressif !
Il ne sait pas dire stop ni se demander ce dont j'ai envie.

Seuls les êtres humains peuvent parler et écouter
pour nommer et partager leurs valeurs,
et pour s'affirmer tout en prenant soin de l'autre.

Affirmation de soi et empathie sont les deux jambes
qui te permettent de tenir debout et d'avancer.

**Tu es un être libre et autonome, et pourtant
c'est dans la rencontre et l'échange que tu deviens toi-même.**



Comme un vitrail

Comme un vitrail, l'humanité... Des couleurs différentes

Si toutes avaient les mêmes tons, ce ne serait qu'une tache.
Si l'une des couleurs manquait, tout l'équilibre serait perturbé.
Pourtant l'artiste a veillé à les disposer harmonieusement :
une trop grande proximité de certaines couleurs serait criarde.

Comme un vitrail, l'humanité... Des formes différentes

Chaque morceau de verre a sa forme originale
S'ils étaient tous les mêmes, quelle monotonie !
Chaque morceau est unique et original,
mais il a été pensé plus pour s'ajuster à ses voisins.
Sans le plomb et le ciment qui les relie,
ce ne serait qu'un tas de morceaux épars
Des relations comme un ciment pour faire tenir ensemble.

Comme un vitrail, l'humanité... Des matériaux translucides

Dans la nuit, tous les vitraux sont gris.
Seul le soleil les fait flamboyer de toutes leurs couleurs.
Ils ne sont pas la lumière, mais se laissent traverser par elle.

Comme un vitrail, l'humanité... Des filtres chatoyants

Qui pense encore au soleil en contemplant le vitrail ?
Et pourtant... sans le soleil tout serait obscur...
Sans les filtres colorés du vitrail, le soleil t'éblouirait.
Comment l'un sans l'autre illumineraient-ils le monde ?

Comme un vitrail, l'humanité...

Les êtres humains ne sont pas le centre du monde...
Tous des terriens terreaux, mais multicolores,
traversés d'une même lumière qui ne leur appartient pas...
Humanité chatoyante comme un vitrail qui flamboie...

Comme un vitrail, l'humanité...

Ce n'est pas un rêve, mais un projet à construire ensemble,
sans qu'aucun de nous ne prive le monde de sa couleur et de sa forme
toujours unique, toujours en manque de ses complémentaires...



Comme des sources vives

Ne vous contentez pas d'admirer les textes ci-dessous !
Cherchez quels noms d'amis ou de proches vous pouvez mettre à côté de chacune de ces phrases. Et vos amis pourraient-ils mettre votre nom à côté de l'une ou l'autre de ces phrase ?

« Il y a des gens avec qui l'on passe une grande partie de sa vie et qui ne vous apportent rien. Qui ne vous éclairent pas, ne vous nourrissent pas, ne vous donnent pas d'élan. Encore heureux quand ils ne vous détruisent pas à petit feu en se suspendant à vos basques et en vous suçant le sang.

Et puis... Il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine, qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure, et changent le cours de votre vie.

Vous n'attendiez rien d'eux, vous les connaissiez à peine, vous vous êtes rendu léger, légère, au rendez-vous et pourtant, quand vous les quittez, ces gens étonnants, vous découvrez qu'ils ont ouvert une porte en vous, déclenché un parachute, initié ce merveilleux mouvement qu'est le désir, mouvement qui va vous emporter bien au-delà de vous-même et vous étonner. Vous ne serez plus jamais vermicelle, vous danserez sur le trottoir en faisant des étincelles et vos bras toucheront le ciel... »

(© Katherine Pancol – Les écureuils de Central Park sont tristes le lundi. Albin Michel. 2010)

« L'intimité, c'est de pouvoir déposer des rêves et des projets dans les possibles de l'autre, avec l'espoir d'en réaliser quelques-uns ensemble. »
(Jacques Salomé)

« La véritable intimité est celle qui permet de rêver ensemble avec des rêves différents. » (Jacques Salomé)

« Entre le plus possible dans l'âme de celui qui te parle. » (Marc Aurèle)

*« Tu sais ce que c'est la tendresse ?
C'est toucher avec respect l'âme de l'autre. »* (Anonyme Facebook)

« D'âme à âme » (Patricia)

« Traversés du même faisceau de lumière » (Marc)



« Cette rencontre d'âme à âme permet à chacun d'être soi et d'avancer vers soi. » (Marc)

« Tu peux amener des individus et un groupe très loin dans leur intérieur. C'est vraiment beau ce que tu tricotes avec les fils de vie. (...) Tu as une capacité rare, qui se perd de nos jours, celle de propulser les autres vers le haut, et ce sans forcément chercher ton intérêt. (...) Tu as la capacité de percevoir le potentiel chez l'autre et de l'aider à le développer... Tu as les mots, une sorte de sagesse... » (Delphine)

Chacun de nous peut vivre de telles rencontres
et construire de telles relations...

À condition de renoncer à perdre notre énergie dans les lamentations
et le dénigrement, et d'accueillir ceux ou celles qui ne manqueront pas
de se présenter...

L'exigence de la sincérité, du respect, de la confiance... réciproques
et partagés ! Jusqu'au jour où nous pouvons dire :

« Nous ne nous sommes pas rencontrés par hasard » (Patricia)

Délicatesse

Un objet fragile et précieux à manipuler avec délicatesse...

Une plaie à désinfecter avec délicatesse...

Une fleur au parfum délicat...

Une question délicate à traiter...

Une personne en délicatesse face à une situation...

Délicatesse : **s'approcher** sans précipitation, avec **légèreté** pour prendre l'objet, soigner la plaie, sentir la fleur, faire le tour de la question...

Délicatesse : **prendre** soin avec **précaution** et **douceur** centré sur la fragilité, la douleur, l'odeur, la complexité, les enjeux, les risques...

Délicatesse : **légèreté, sensibilité** et **prévenance** pour rejoindre l'autre là où il est, pour être tout entier adapté et ajusté à lui, en canalisant mes affects

Délicatesse : être soi, **humble** et **confiant** à la fois pour apprivoiser ma peur de casser, de faire mal, d'aller trop vite ou de ne pas tout comprendre...

Délicatesse : prendre le temps d'établir **la confiance avec l'autre** pour accueillir et apprivoiser sa peur, son stress, ses émotions...

Délicatesse : respecter inconditionnellement la personne pour marcher à ses côtés, à son pas et à son rythme, dans la direction qu'il a choisie...

Délicatesse : ouvrir des perspectives avec **finesse** et **subtilité**, reformuler, relancer, questionner... pour qu'il puisse entendre les messages de son être intérieur...

Délicatesse : **accompagner** fraternellement, soutenir sa démarche, ses avancées et ses reculs, sa recherche des solutions qui lui conviennent à lui...

Délicatesse : **grâce** et **gratuité**

donner sans attendre de retour, accueillir sans prendre, se nourrir de gratitude...

Délicatesse : **aimer** sans condition

aimer l'autre pour ce qu'il est, apprécier son parfum unique et original, et me réjouir de son bonheur...

Délicatesse : **s'aimer** aux croisements de nos diversités déguster l'harmonie de nos échanges et de nos partages, goûter la beauté d'une relation fragile et forte, concilier nos différences en ressources complémentaires, au gré des événements et des désaccords, accepter d'être toujours en chantier pour **construire ensemble l'inouï et l'inattendu...**



Vitales différences

Il faut la différence pour créer de la vie...
Nous sommes nés de quelques cellules
qui se sont multipliées en se différenciant !
Nous avons été engendrés
par la différence entre un homme et une femme !
Nous sommes tous des métis de notre père et de notre mère !

Heureusement, nous ne sommes pas des clones !
Notre visage est unique comme notre ADN,
et si nous sommes d'une famille, d'un clan ou d'une ethnie,
chacun de nous est appelé à tracer sa route personnelle.

Selon les personnalités, les cultures et les métissages,
l'autonomie n'a pas la même ampleur,
l'un dans la conformité, l'autre dans l'originalité,
l'un dans la fidélité, l'autre dans la négociation,
un autre encore dans la rupture...
Cela aussi est différence !

Heureuses différences qui nous rendent complémentaires,
quand chacun devient ressource pour les autres.

Douloureuses différences qui nous opposent et nous déchirent
quand l'un veut s'imposer à l'autre
ou simplement quand chacun de nous souhaiterait
que les autres pensent et réagissent comme lui...

Décapantes divergences quand pour vivre ensemble,
il faut choisir le compromis et la négociation
plutôt que la violence et la guerre.

Heureuses différences, sans lesquelles la vie n'existerait pas !

« La vérité est une immense verrière tombée à terre, éclatée en mille morceaux. Les hommes se précipitent, se penchent, prennent un fragment, le brandissent comme une arme en disant : « je tiens la vérité. » Il faudrait patiemment rassembler les morceaux, les souder au ciment de l'amitié, et enfin la vérité ferait chanter la lumière. » (Jean SULIVAN)



Écoute active

TU NE M'ÉCOUTES PAS !

Tu crois m'aider en terminant mes phrases à ma place...
Et moi je ne trouverai jamais
ce que mon cœur ou ma blessure voulait dire !

Tu crois m'aider quand tu veux trouver des réponses à ma parole...
Mais si tu es en train de chercher la réponse, tu ne m'écoutes déjà plus !

Tu crois m'aider quand tu me donnes des conseils...
Mais tu ne te rends pas compte que tes conseils
parlent de ce que toi tu ferais à ma place...
Et tu as oublié que je ne suis pas toi.

Tu crois m'aider en me prenant en pitié et en me plaignant...
Alors que j'attends de toi que tu me dises que je suis capable d'en sortir...

MERCI DE TON ÉCOUTE

Tu ne peux pas savoir ce que ça fait du bien
de parler à quelqu'un dont je suis sûr qu'il ne va pas me juger !
Ça me permet de me dire à moi-même
ce que je n'ai jamais osé dire à personne !

Rien que le fait de te parler m'a permis de dire et de comprendre
des choses essentielles auxquelles je n'aurais jamais pensé !

Quand tu m'écoutes avec bienveillance, ça me permet de mettre
des mots sur ce que je ressens et toi tu les accueilles et en prends soin,
même s'ils ne sont pas toujours tendres.

Quand je m'arrête au milieu d'une phrase, et que tu me reflètes
ce début de phrase, tu m'accompagnes avec délicatesse à aller au-delà
de ce que je n'osais pas dire et qui était l'essentiel...

Quand ta patience respecte mes silences où je cherche mes mots,
tu me permets d'aller chercher au plus profond les mots justes
et neufs que balbutient mes blessures et mes ressentis.

Quand je me juge moi-même ou que je culpabilise, parce que je souffre
et ne suis pas fier de moi, tu me proposes d'aller chercher dans mes
ressentis et mes besoins ce qui m'appelle à sortir du marasme.

Quand tu n'interprètes pas mes paroles, mais que simplement tu me
reflètes ce que tu as entendu, je me sens enfin entendu, compris et
accueilli, et je ne suis plus seul avec mes difficultés.

Quand tu laisses mes larmes ou mes émotions s'exprimer,
tu me permets de vider ce qui me fait si mal,
de le mettre à distance, et de ne plus en être écrasé.

Quand tu m'accompagnes dans ma recherche de solutions,
tu me rends acteur de ma libération, de mes choix,
et de la reprise en mains de ma propre vie.

**Tu n'es pas le pilote qui m'indique la route,
tu es le compagnon qui marche à mes côtés
ou juste derrière moi
pour garantir que c'est moi qui choisis mon chemin.**



Ta parole est un cadeau

La pensée, comme la vie, n'existe qu'en s'exprimant...
C'est en parlant que ta pensée évolue et se construit...

Mais on nous a dit de nous taire ou nous nous sommes interdits de parler tant que nous n'avions pas des idées claires et bien construites avant de prendre la parole ou le stylo. Et nous avons fini par nous taire, en gardant tout à l'intérieur, jusqu'à la confusion !

La parole sincère vient du dedans

et risque les mots sans connaître encore la fin de la phrase...

Mais on nous a appris à ne pas nous singulariser et nous nous sommes mis à répéter les mêmes choses que les autres, influencés par des modes ou des manipulateurs qui veulent nous imposer ce que nous devons penser !

La parole du cœur jaillit comme une source

pour venir irriguer ma vie et celle de mon entourage.

Mais nous n'osons pas dire, de peur d'être jugés ou parce que nous croyons que nos propos personnels vont choquer ou nous faire apparaître comme des originaux...

À l'inverse des phrases toutes faites et des ritournelles apprises par cœur, la parole de l'homme est créatrice : écrite ou orale, elle jaillit du dedans comme une source vive. Chaque être humain est porteur d'une source unique, d'une Parole originale.

Ose risquer une parole, la tienne, celle que personne ne pourra dire à ta place, sans l'imposer, mais en l'offrant comme une fleur unique au bouquet de l'humanité.

Écoute les paroles des autres, surtout si elles sont différentes de la tienne, sans les photocopier pour penser comme eux ou comme tout le monde, mais pour plonger ta propre source à la confluence des diversités humaines.

Quand des paroles vives et uniques rentrent en dialogue, l'Humanité se construit !

Quand tu développes ton autonomie de pensée et d'agir, tu rends possible la coopération.





« Construire ensemble

l'inouï

et l'inattendu »



Accueillir...

Toucher avec respect
nos émotions
et nos besoins

Regarde passer tes émotions !

Jocelyne écrit :

*Contrer mes émotions pour ne pas les prendre en pleine face.
J'essaie, toujours. Parfois, sans succès.*

*Dois-je les dire, au risque de me rendre vulnérable,
de m'exposer à la peur ou au rejet ?*

*ou dois-je les taire, les étouffer sous l'humour facile, au risque
de m'empoisonner la tête ? Les écrire, puisque c'est si difficile
de parler ? Mais qui sait lire entre mes lignes ?*

**Si tu essaies de contrer tes émotions,
tu es presque sûr de les prendre en pleine face !**

parce que si tu bouches une source, elle fuit de partout...

parce que si ta main bouche le canon, elle va être déchiquetée...

Accueillir les émotions, c'est-à-dire les regarder passer sans s'y noyer :

comme on regarde passer des voitures sans se jeter dessous...

comme on ressent la chaleur d'un feu sans aller s'y brûler...

comme on ressent le froid dans les hauts en mettant un pull
pour s'en protéger plutôt que de rester à grelotter...

Les accueillir comme un état momentané de moi...

les nommer, les dire ou les écrire, sans m'identifier à elles...

car elles ne sont pas moi :

elles ne sont qu'une réaction de moi...

Et me retrouver moi,

traversé d'émotions qui bousculent...

mais ni envahi ni submergé...

Parce que je les accueille tout en me protégeant, à l'écart...

Alors elles me délivrent le message dont elles sont porteuses

et me signalent une valeur à développer,

un besoin vital à satisfaire,

un choix essentiel à honorer...

C'est comme pour apprendre à marcher :

c'est difficile à décrire, ça vient en essayant !



Ressentir pour penser

Nous avons appris à penser, à comprendre, à analyser...
notre intelligence « intellectuelle »...

Nous avons peu appris à ressentir...

notre intelligence « émotionnelle »...

écouter nos colères ou nos désespoirs,

à les accueillir, les apprivoiser et les canaliser...

Nos émotions ont souvent été suspectées de faiblesse :

il fallait les faire taire et les « ravalé » jusqu'à la nausée...

Ces émotions refoulées viennent parfois tout bouleverser :

vagues qui nous submergent dans nos vies personnelles ;

conduites agressives en famille ou au travail ;

colères sociales qui enferment dans le « chacun pour soi » ;

violences qui terrorisent quand on se croit humilié ou rejeté...

Et lorsque qu'on n'exprime plus nos émotions, elles se transforment
en récriminations, accusations et jugements !

Il est des moments rares où l'émotion rassemble,

par exemple face à des catastrophes ou à des actions terroristes
à l'occasion de grands événements sportifs...

ou à ces moments intenses qui touchent la naissance, l'amour
et la mort...

Plus forte que le « chacun pour soi »,

que l'opposition des opinions ou la peur de l'autre.

Pour penser juste, un humain a d'abord besoin de ressentir,

d'être « sensibilisé », de se « sentir » concerné.

Lorsque la pensée se sépare de l'émotion,

elle devient « doctrinaire » et fondamentaliste.

Lorsque l'émotion se sépare de la pensée,

elle déborde jusqu'à l'agressivité et la violence.

L'émotion permet de parler de soi

sans chercher à soumettre l'autre à notre volonté.

Plutôt que de vouloir convaincre, exprimez ce que vous ressentez !

Plutôt que d'accuser, exprimez ce que vous ne supportez pas !

Plutôt que de juger, apprenez à dire non et à exprimer vos choix !



Canaliser nos émotions

L'émotion est une énergie qui coule.
Elle vide les trop-pleins, elle irrigue nos terrains sauvages.
Canaliser l'émotion : en orienter le cours
pour éviter les inondations et débordements,
sans en perdre la force de libération ou de croissance.

PRENDS SOIN DE TOI !

Si quelqu'un a déclenché en toi une émotion douloureuse,
ne t'occupe pas de celui qui l'a déclenchée :
ruminer tes accusations ne ferait qu'élargir ta plaie !
Quand tu t'égratignes contre une pierre,
tu ne passes pas ta colère sur la pierre, tu prends soin de ta blessure...
Retourne-toi vers toi : « *Qu'est-ce qui est touché et blessé en moi ?* »

ACCUEILLE

Accueillir l'émotion là où elle jaillit, dans le cœur et dans les « tripes ».
Ces ressentis sont vrais, ne les refoule jamais !
Ecoute tes émotions et nomme-les : tristesse ? Déception ? Peur ?
Honte ? Jalousie ? Haine... Tous tes ressentis sont légitimes !

DÉCODE

Quels mots ou attitudes ont déclenché ces ressentis ?
Qu'est-ce que ça te fait à toi ?
Quelles sensations dans ton corps ?
Quels ressentis dans ton cœur ou tes tripes ?
Comment s'expriment ces ressentis : des larmes ? Des souffrances ?
L'envie de crier ou de dormir pour oublier ?
Est-ce un ressenti qui est fréquent pour toi ?
Qui t'arrive dans d'autres situations ou avec d'autres personnes ?

ÉCOUTE

Tes ressentis sont des signaux d'alerte à écouter,
des messages qui te parlent de ton être profond.
Ils t'alertent sur tes besoins satisfaits ou insatisfaits
bien-être, amour, amitié, reconnaissance, valorisation, sécurité, etc.
Ecoute tes ressentis et tes besoins plutôt que de t'énerver sur l'autre !

Peut-être aussi te sens-tu blessé ? Rejeté ? Abandonné ? Incompris ?
Ce ne sont pas seulement des ressentis, mais aussi des jugements :
ils ne parlent pas de tes besoins, mais de ce que l'autre t'a fait...

RÉTABLIS

Quand tu accueilles, décodes et écoutes l'émotion,
tu rétablis le circuit entre les « tripes » et le cœur avec la tête...
Ce circuit avait été déconnecté par ta réaction émotionnelle,
et la tête ne remplissait plus son rôle de tour de contrôle...

Maintenant, le circuit est rétabli !
Tu peux identifier l'origine et les causes de ta réaction,
reconnaître le déclencheur à l'extérieur de toi,
nommer ce qui a été touché en toi
et l'associer à d'autres émotions déjà vécues...
Ainsi, tu as gardé toute l'énergie de l'émotion,
permettant à ta conscience
d'en irriguer tout ton être, tes paroles et tes gestes
et de la transformer en énergie vivifiante.



RECONSTRUIS

C'est seulement après tout ce parcours personnel que tu peux aller à la rencontre de l'autre et t'adresser à lui, sans reproche ni jugement. Tu ne lui parleras plus de lui, mais tu lui parleras de toi, de tes besoins, de tes limites...

Tu pourras lui dire :

« Quand tu as dit ça (c'est un constat), ça m'a fait mal... je me suis senti blessé, triste, humilié..... parce que j'ai besoin de dialogue, de sincérité, de respect... et je te demande si on peut trouver un moment pour s'écouter quand on a des avis différents... Je refuse les insultes et la violence... et je propose... »

Tu pourras même t'intéresser à la manière dont l'autre a vécu la situation, essayer de comprendre pourquoi il a réagi de cette façon. Il ne s'agit pas d'être d'accord avec lui, mais de chercher à comprendre, pour pouvoir négocier avec lui une sortie « par le haut ».

Et si l'autre refuse de t'écouter ou continue à vouloir te blesser ? Si tu ne le juges plus, ça va nécessairement changer les relations... Tu as plus de chances que lui aussi s'adoucisse et devienne plus constructif. Mais s'il refuse, affirme-toi clairement et sans agressivité : *« Je ne t'ai pas jugé, je ne t'ai pas fait de reproches, je te demande d'en faire autant. »* Et si malgré cela il continue, quitte la conversation, éloigne-toi, protège-toi, prêt à l'écouter et à reprendre le dialogue si lui aussi cesse de te juger.

Tu as quitté les jugements et les reproches,

Tu as pris soin de toi et de l'autre...

Te voici dans une relation de respect mutuel, sereine et constructive...

Une relation de liberté !



Traverser l'émotion jusqu'au besoin

DES ÉMOTIONS

Un chemin qui *transporte*, un torrent qui *déborde*,
un tunnel qui *engloutit*, un envol qui *élève*...

Chemin, torrent, tunnel, envol :

sans eux nous restons figés devant l'obstacle ;
avec eux, nous traversons...

Ce sont les chances des émotions, jusqu'aux plus grandes énergies !

Transporter, déborder, engloutir, élever : avec cela, nous risquons
de ne plus rien maîtriser...

Ce sont les risques des émotions, jusqu'aux bouleversements !

Les émotions sont notre réaction première et légitime

aux évènements, aux rencontres, aux relations :
nous ne commençons jamais par comprendre,
nous commençons toujours par ressentir.

Les émotions sont le premier langage de l'être humain.

Mais si nous restons dans l'émotion, nous risquons de nous y noyer :

la peur conduit à l'agression, la colère à la violence,
la tristesse à la déprime, et même la joie conduit à l'inconscience.

Sans canalisation,

l'émotion devient un torrent indomptable et destructeur.

Nous risquons parfois de noyer l'autre dans le courant de nos émotions.

La relation en reste aux affects envoûtants ou tendus,
mais elle ne construit rien.

Or l'émotion n'est pas un lieu où l'on reste ;

l'émotion est un lieu où l'on passe pour aller à l'essentiel :

les besoins à affirmer et à partager,

les demandes à oser exprimer et à négocier.

L'émotion est d'abord un message pour moi-même,

me permettant de me situer dans ce qui m'arrive.

Elle n'est partagée que si nécessaire

et dans un contexte où l'affectif peut s'exprimer.



Il est même des contextes où l'émotion sera tue
pour aller directement affirmer notre besoin,
parce que ce n'est pas le lieu de « mettre son cœur sur la table »,
ou parce qu'il y a danger à s'exposer à la manipulation de l'autre.

Canaliser nos émotions

pour ne rien perdre de leur énergie libératrice ou dynamisante.

Ce travail de canalisation nous conduit plus loin encore :

il s'agit de traverser l'émotion dans toute son épaisseur

et sa force **pour y découvrir un besoin vital.**

DES BESOINS SATISFAITS

Besoin physiologique quand j'ai mangé à ma faim, dormi suffisamment,
pris soin de mon corps, quand je peux vivre à mon rythme...

Besoin de sécurité quand je me sens rassuré sur ma santé, mon emploi
ou le devenir de mes enfants...

Besoin de relations quand je ressens la joie des retrouvailles fêtées,
le bonheur des amitiés ou des amours vécues...

Besoin de reconnaissance quand je ressens le plaisir de recevoir des appréciations positives de mon chef ou de mes proches...

Besoin d'accomplissement quand je ressens la fierté de la réussite ou la réalisation de mes projets...

Traverser l'émotion dans toute son épaisseur pour découvrir des besoins à satisfaire et devenir moi-même au milieu des autres...

DES BESOINS INSATISFAITS

Mais aussi à l'inverse besoin **physiologique** quand j'ai faim ou quand j'ai trop mangé, quand je suis épuisé de fatigue, quand tout va trop vite...

Besoin de **sécurité** quand la maladie, la perte d'emploi ou l'échec me font ressentir l'incertitude, me confrontent au risque non maîtrisé...

Besoin de **relations** quand je ressens comme une blessure l'incompréhension, l'agression, la trahison, la rupture...

Besoin de **reconnaissance** quand je me sens touché par les reproches, les jugements, surtout s'ils me paraissent injustes...

Besoin d'**accomplissement** quand je me sens déchiré par l'échec et le désespoir...

Comment canaliser ces émotions douloureuses et destructrices, comment les traverser ?

Lorsque l'émotion est accueillie, exprimée, écoutée au lieu d'être refoulée, elle révèle le message dont elle est porteuse, en indiquant les besoins satisfaits ou insatisfaits.

Ces besoins qui habitent chacun de nous, et qui appellent satisfaction pour que nous soyons des hommes debout !

Notre responsabilité consiste à lâcher nos accusations contre les événements ou contre les autres, **identifier nos vrais besoins** sans les confondre avec nos caprices, **exercer notre responsabilité** d'êtres autonomes.

Le risque serait d'oublier notre responsabilité d'êtres autonomes, et de transformer nos besoins en exigences adressées à l'autre, devenant ainsi des êtres dépendants et assistés, remettant à l'autre les clefs de notre bien-être.

Quand nous nous sentons responsables de satisfaire nos propres besoins, **nous devenons des hommes libres**, « *capitaines de leur propre navire* » (Aurélié CASTIES) et capables de construire **des collaborations fructueuses**.



En toi est la source de ce qui te manque

Tu as beaucoup d'attentes vis-à-vis des autres.

Tu voudrais qu'ils t'écoutent, qu'ils prennent soin de toi, qu'ils répondent à tes demandes, à tes exigences...

Tu as souvent l'impression de donner beaucoup aux autres et de ne pas recevoir à la mesure de ce que tu donnes...

Tu aimerais tant qu'ils satisfassent tes besoins...

La satisfaction de nos besoins vitaux est de notre responsabilité :

c'est la conséquence de notre autonomie et de notre liberté.

Et si tu attends tout de l'autre, tu transformes cet autre en « esclave » de tes besoins et de leur satisfaction.

C'est d'abord en toi qu'est la source de ce qui te manque...

Par exemple, si **tu as besoin de repos**, c'est ton corps et ton esprit qui ressentent la fatigue, et personne ne peut se reposer à ta place ! Plus tu dis que les autres t'empêchent de te reposer, et plus tu amplifies toi-même ta propre fatigue.

Lorsque « trop c'est trop », c'est toi, et toi seul, qui a la responsabilité de dire « stop ». Dire que c'est la faute des autres n'est qu'une fausse excuse parce que tu n'as pas osé dire non ou tu n'as pas appris à le dire autrement que par la rancœur, la colère ou l'épuisement. Si tu as besoin de bien-être, il est de ta responsabilité d'en trouver les moyens : **pourquoi remettras-tu à l'autre les clefs de ton bien-être ?**

Autre exemple : tu as besoin de considération...

Ce besoin est légitime...

Mais souvent tu attends de façon haletante que les autres te reconnaissent et te valorisent : tu es à l'affût de ce qu'ils vont dire, tu as un énorme besoin de leurs compliments, et tu es fort blessé si cette reconnaissance n'est pas exprimée...

Cette réaction douloureuse est aussi le signe que ta propre confiance en toi est fragile... Si tu vas chercher en toi qui tu es et quelle est ta propre valeur, tu constates que les critiques des autres t'atteignent moins.

Tu n'as plus besoin de leur considération pour aller bien, mais tu la reçois comme un cadeau gracieux et gratuit.

Tes limites ou tes erreurs ne déclenchent plus ta peur d'être jugé, mais elles deviennent des occasions d'apprentissage, de complémentarité et de relation constructive.



Même ton désir de rencontrer quelqu'un

n'est pas d'abord un désir de l'autre, mais un besoin en toi...
Ceci peut être très clair dans la tête et le mental,
mais difficile à ressentir et à vivre
dans la canalisation des affects et des manques...

Tu as besoin d'attention et de douceur,
et tu attends la satisfaction de ces besoins dans une rencontre.
Pourtant **ces besoins parlent d'abord de toi, de ce que tu es.**
Tu sais te rendre disponible et te donner avec délicatesse,
dans le respect de la démarche de l'autre...
Tu sais donner cela aux autres...
Mais tu ne sais pas encore te le donner à toi-même...

Trouver en toi l'attention

passe par l'accueil et l'écoute de ce qui résonne en toi :

ce que tu ressens et ce que tu désires ;
ta capacité à nommer et à prendre en compte tes valeurs propres,
tes compétences et tes limites ;
la confiance que tu t'accordes dans ta manière de percevoir la vie
et de te situer au milieu des autres ;
le choix de prendre soin de ta santé, de tes rythmes de vie,
du minimum de confort dont tu as besoin pour être efficace...

Trouver en toi la douceur

passe par la bienveillance envers toi-même

surtout quand tu es confronté à tes limites, à tes erreurs, à tes échecs.
Une bienveillance qui proscrie tout jugement sur toi-même,
qui analyse tes échecs et te permet d'apprendre de tes erreurs.
Une bienveillance qui te permet
de te rappeler que le soleil est toujours présent derrière les nuages,
de fêter avec plaisir tes avancées,
d'accueillir avec joie les cadeaux relationnels offerts
dans les échanges avec tes proches...

Dans cette quête, tu te trouves toi-même :

des mots nouveaux surgissent,
des émotions nouvelles te soulèvent,
tu trouves en toi des sources inattendues
pour désaltérer tes besoins
et irriguer tes pensées et tes actes.

Tu te découvres plus serein sans l'avoir cherché,
plus protégé des réactions des autres,
plus patient et plus respectueux de l'autre dans tes attentes.

Cela ne supprime pas le bonheur espéré d'une rencontre,
ni l'appel à l'autre quand il est nécessaire,
ni même la sensation de manque ou d'impatience...

Mais une sorte de « bascule » s'opère :

ton désir n'est plus envahissant, ni pour toi ni pour l'autre.

Tu as quitté la dépendance,
tu as assaini ton besoin d'attachement,

Tu as trouvé en toi la source... qui peut rejoindre d'autres sources...





« En toi

est la source

de ce qui te manque »



Prendre soin...

Toucher avec respect
nos blessures

Blessé

« *Nul n'est blessé par un autre que lui-même* »

(Epictète, philosophe grec au 1er siècle).

Bien sûr, je n'applique pas cette phrase aux enfants abusés, ni aux femmes battues ou violées, ni à toute autre victime de comportements violents ou pervers !

Ce n'est pas le froid ou le soleil qui te rend malade !
C'est toi qui n'as pas adapté tes vêtements ou protégé ta peau !
De même, la plupart du temps, ce n'est pas l'autre qui te blesse !
C'est toi qui ne sais pas te protéger et qui te laisse atteindre...

Blessé par une parole dite par un proche...

mais il n'avait pas l'intention de faire mal.
Ses mots réveillent en toi une émotion
ou une souffrance venue d'ailleurs et qui restait sensible.
Ce n'est pas lui qui t'a blessé, c'est toi qui t'es senti blessé.

Blessés, nous devenons agressifs envers l'autre :

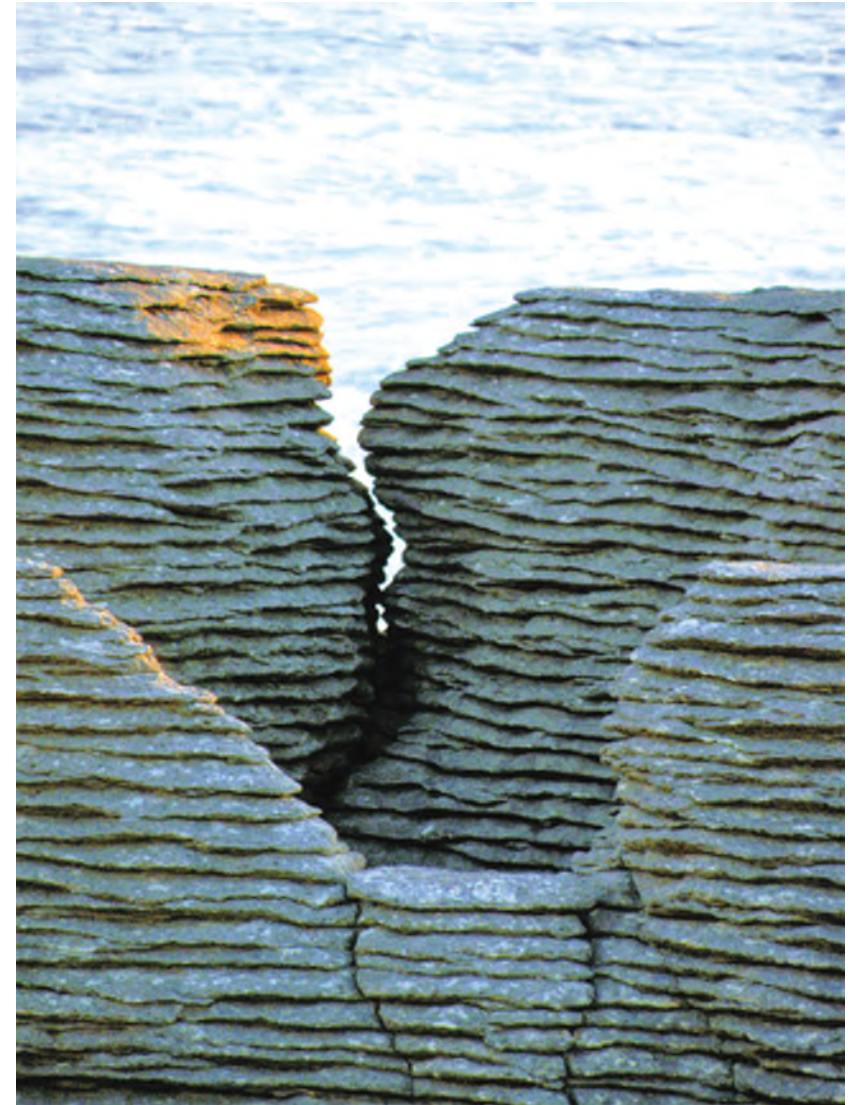
mon agressivité, même déclenchée de l'extérieur, ne parle que de moi,
de ce que ça me fait, de mes réactions, de mes émotions...

Blessé lorsque quelqu'un t'agresse :

Pourtant son agression ne parle que de lui
car il aurait pu te dire son désaccord ou son refus sans être agressif.
Si tu es blessé, c'est que tu n'as pas su ou pas pu te protéger,
et que tu as pris pour toi
une accusation qui ne parle pourtant que du mal-être de l'agresseur.

Blessé dans des situations de conflits,

quand tu t'épuises à convaincre l'autre qui résiste,
quand tu t'acharnes à vouloir prouver que tu as raison et qu'il a tort.
Pourquoi veux-tu convaincre et passer en force ?
C'est en toi qu'est l'enjeu !
C'est ton acharnement qui te blesse.
Si tu veux passer à travers un mur en frappant avec ton poing,
ne t'étonne pas d'avoir la main en sang !



Blessé par les jugements sur l'autre,

toutes les accusations qui fusent si vite en situation de tension.
En faisant des reproches à l'autre, c'est de nous que nous parlons :
nous ne donnons à voir que notre colère,
notre énervement ou notre vulnérabilité !

Blessé quand tu gardes le silence par peur du jugement de l'autre.

Tu rumines en silence,
tu t'installes dans le rôle de la victime blessée et dans la soumission.
Tu ne fais que verser de l'acide sur tes plaies
et écarter les bords de ta blessure au lieu de la désinfecter !

Tu ne peux pas changer l'autre, car cela n'est pas en ton pouvoir.
Mais tu peux apprendre à te protéger en te rendant moins vulnérable,
et tu trouveras une manière d'être hors d'atteinte...

Tu peux changer de place dans la relation pour te protéger :
renoncer à prendre sur toi ce qui vient de l'autre.
Renoncer à prendre la place de la victime.

En distinguant,
tu peux être pleinement toi-même et faire face sans arrogance,
écouter sans approuver ni répondre.
Tu peux te protéger en parlant de toi et non plus de l'autre,
en parlant de tes choix et de tes limites.
Tu peux proposer le dialogue et la conciliation,
et te retirer s'il cherche à t'atteindre...

Ainsi, tu ne te blesseras plus toi-même,
tu ne renverras plus à l'autre l'arme qu'il t'a lancée,
parce que, te sentant mieux protégé, tu seras moins atteint...
et probablement mieux respecté.



Susceptible

LA PART SOMBRE D'UNE BELLE SENSIBILITÉ

C'est merveilleux d'être sensible... à la beauté, à la tendresse, à l'amour...

La susceptibilité : quand tu es vexé...

touché dans ton amour propre... blessé de ne pas être respecté...

La susceptibilité est peut-être

la face sombre d'une belle sensibilité cordiale et affective...

Et plus tu ressasses et répète ce qui t'a vexé ou blessé,
plus tu l'amplifie... comme une petite boule de neige
devient une avalanche à force de tourner sur elle-même.

COMPRENDRE ET TRAITER LA SUSCEPTIBILITÉ

Laisse à l'autre ce qui lui appartient

A l'autre ses reproches, ses mots, son regard...

Tout cela ne parle que de lui et lui appartient !

Il espérait quelque chose de toi qu'il n'a pas reçu.

Il te juge, parce qu'il n'apprécie pas ou n'est pas d'accord.

Il t'attaque parce qu'il se sent en danger

ou veut te soumettre à son bon plaisir...

L'erreur du susceptible est de prendre sur lui

ce qui ne parle que de son agresseur !

T'accueillir avec ta sensibilité

À toi ta blessure, ta souffrance, tes émotions... Lâche tes récriminations
sur l'autre, et transforme-les en regard bienveillant et lucide sur toi.

D'autres à ta place seraient restés indifférents, ou auraient réagi du tac
au tac, ou auraient pris ça avec humour... Toi tu es blessé,

cette blessure est la tienne et ne parle que de toi.

Plutôt que de te juger, fais comme l'infirmière :

regarde ta blessure avec bienveillance, approche-la avec délicatesse,

accueille-la avec empathie... Tu vas comprendre pourquoi tu as si mal...

Et tu vas accélérer la cicatrisation !

Ecoute le message de ta blessure

Ta susceptibilité dit peut-être que

tu n'as pas une grande estime de toi...

Tu attends l'avis et les encouragements des autres pour croire en toi !

Leurs silences ou leurs critiques viennent renforcer ta fragilité

et appuient là où ça fait mal.



Or tes vraies forces sont en toi, cachées sous tes fragilités
et tes blessures : va les chercher !
Protège-toi des personnes dont la proximité est toxique pour toi.
Cherche des relations de bienveillance, de soutien et d'accompagnement...

Ta susceptibilité dit peut-être
que tu te sens toujours ignoré, rejeté, jugé...
Tu te méfies toujours de ce qu'ils vont encore te reprocher...
Tu as l'impression de te sentir mal au milieu d'eux,
de ne jamais trouver ta place...
Et toute critique renforce tes craintes d'être incompris,
tes lamentations sur toi, ta jalousie peut-être...

Et si tu commençais par apprendre à t'aimer toi-même ?
Porte sur toi un regard bienveillant,
cherche derrière ce qui te fait souffrir les besoins à satisfaire :
derrière le sentiment d'être victime, il y a souvent un désir de liberté...
derrière le sentiment de rejet, un désir de créer des liens de confiance...
derrière la culpabilité, un désir de changer...
Coupe le « saboteur » de toi-même
qui voudrait te faire croire que rien ne sera jamais possible.
Et consacre ton énergie à déguster tes désirs,
à écouter tes besoins, à en prendre soin pour les satisfaire.

Ta susceptibilité dit peut-être
que tu te vois comme quelqu'un de bien...
Tu as un besoin d'être reconnu et valorisé.
Et tu ressens du mépris pour celles et ceux
qui te semblent incapables de reconnaître tes talents !
Et si tu acceptais d'interroger tes postures :
pourquoi as-tu tant besoin de te mettre en avant ?
Quel serait pour toi le risque
à reconnaître des fragilités ou même des erreurs ?

TRANSFORMER TA SUSCEPTIBILITÉ

Quitter : « Je suis susceptible » : c'est un jugement sur toi :
« Je suis comme ça, je ne pourrai pas changer... »
Comme si c'était ton identité d'être susceptible !
Stop à ce genre de jugement
qui ne fait que rigidifier tes attitudes et tes comportements !

Choisir : « Je suis susceptible DE... » : c'est un projet pour toi :
susceptible d'évoluer,
de changer, de réaliser les désirs cachés sous mes souffrances...
Susceptible de traiter tes blessures, de les cicatriser,
d'en faire le terreau de tes ressources...
Susceptible de te protéger des relations toxiques
et de repérer ou créer des relations de bienveillance...
Ose croire en ces possibles :
ils sont les élans de ton être intérieur !



Culpabilité

Pendant une formation, Mathilde, retraitée, raconte comment, à 20 ans, elle a voulu protéger son petit frère en l'empêchant de regarder la télévision. Elle se souvient l'avoir attrapé dans le fauteuil et l'avoir traîné avec violence loin de la télévision. En racontant cela, Mathilde est submergée par une forte émotion, évoquant la répétition fréquente de cette stratégie dans des relations qu'elle voudrait pourtant bienveillantes. Quelques jours après, elle m'écrit la prise de conscience qu'elle vient de faire :

« J'ai pris conscience de cette culpabilité récurrente qui me fait ressasser mes échecs relationnels parce que je mets en place des actes violents alors que je souhaite des relations empreintes de bienveillance réciproque. »

J'ai écrit ceci à Mathilde :

La prise de conscience que tu as faite est importante pour toi : tu as découvert que ton intention était juste – protéger ton petit frère –, mais que la stratégie était violente quand tu as éloigné ton frère de la télévision. Cette distorsion entre ton intention et la stratégie employée a généré de la culpabilité qui se réactive dans de nombreuses autres relations... depuis plus de 40 ans !

Chaque fois que tu te sens coupable,
cherche l'intention positive derrière l'erreur !

Cette prise de conscience a déjà transformé ta tristesse en enthousiasme.

Il suffit que tu sois vigilante et que tu continues « *d'écouter plus loin chez moi* », comme tu l'écris si bien. Certaines de tes réactions vont changer toutes seules.

Tu y sentiras un goût de liberté. Et quand tu auras la tentation de retomber dans les réactions du passé, tu pourras parfois t'arrêter. D'autres fois, tu recommenceras comme avant : ne t'en désole pas !

La « rééducation » prend du temps,
on ne se défait pas d'un seul coup
des stratégies du passé devenues des automatismes.

L'enjeu, c'est de tenir ensemble deux postures différentes :

la fermeté : elle fixe des repères et des limites, elle refuse ce qui peut détruire, elle manifeste son désaccord, elle dénonce l'injustice, elle exerce l'autorité légitime ;
la bienveillance : elle favorise des relations sincères où l'autre se sent reconnu et valorisé.

Ces deux postures sont contradictoires si nous jugeons la personne au lieu de dénoncer l'acte : dans cette posture, la fermeté se transforme en violence.

Ces deux postures sont complémentaires.

La fermeté et la bienveillance sont comme les deux jambes qui permettent de tenir en équilibre et d'avancer.

Des adolescents en grande difficulté parlaient d'un professeur :

« C'est un bouffon ! Il nous laisse faire n'importe quoi ».
Puis ils parlaient d'un autre professeur qu'ils aimaient bien :
« Il est sévère, mais il nous respecte ». Et ils expliquaient :
« Sévère, ça veut dire qu'il ne nous laisse pas faire n'importe quoi. Mais il nous respecte parce qu'on peut toujours parler avec lui et il nous fait réfléchir à nos actes. »

Fermeté et bienveillance ensemble déclenchent le respect mutuel et le bien-être relationnel.



Désespéré

ESPOIR

À nos yeux, cette personne était admirable : elle véhiculait l'espérance, discrètement elle visitait et accompagnait des familles qui attendaient d'elle soutien et réconfort.

Tant de ses amis ou compagnons d'équipe ont trouvé dans son regard, dans ses mots, dans ses convictions, la lumière qui peut changer une vie et le soutien chaleureux d'une présence attentive.

Elle disait souvent aux plus jeunes : « Chacun de nous est précieux, et indispensable. »

Ceux qui la rencontraient avaient l'impression de toucher du doigt l'amour gratuit.

MORT

Et pourtant elle s'est donné la mort, dans la froideur de l'hiver : derrière tant de bonté et de lumière, comment n'avons-nous pu ne pas discerner la fragilité de la maladie qui parfois la conduisait à la détresse ? Comment l'amour de ses proches n'a-t-il pas été pour elle plus fort que son désespoir intérieur ?

Comment cette capacité de faire toucher aux autres l'amour ne pouvait-elle plus, à certains moments, rejaillir sur elle et apaiser sa souffrance ?

« *Chacun de nous est précieux et indispensable* ».

Elle le disait avec simplicité et conviction, elle y croyait pour tous ceux qu'elle rencontrait, elle n'a peut-être jamais pu y croire pour elle-même.

MYSTÈRE

Mystère de l'homme, de tout homme, de chacun de nous, capable de tant de merveilles et pourtant si fragile...

Mystère de ces convictions qui tracent la route et désignent le but final, mais qui ne nous évitent ni la dure confrontation aux réalités, ni la perception de nos limites et de nos abîmes, ni les combats intérieurs. Mystère de l'amour confié aux pauvres hommes que nous sommes, dont la parole maladroite peut parfois laisser des blessures indélébiles au cœur d'autres hommes.



JUSTICE

Tant d'hommes et de femmes se sentent persécutés non seulement parce qu'ils s'engagent pour la justice entre les hommes, mais parce qu'ils sont atteints dans leur justesse intérieure, prisonniers de paroles ou d'évènements qui les ont blessés à vie...

Aucune blessure n'est justifiable.

Toutes sont à dénoncer et à soigner, à tout prix. Sauf la réparation nécessaire des erreurs dont nous sommes responsables, personne n'a rien à payer, ni pour lui-même ni pour les autres.

Aucune blessure n'est justifiable, mais aucune blessure ne nous empêche définitivement de vivre et d'aimer. Résilience, dit Boris Cyrulnik...

Nos blessures reconnues et soignées peuvent devenir le lieu de nos plus belles fécondités.

Sortir de la colère et traiter les blessures

ÉNERGIE

Qui ne peut citer des personnes blessées par la vie
qui ont su puiser l'énergie au cœur de leur détresse ?
Comme un plongeur touchant le fond pousse de ses pieds
sur le sol pour remonter à la surface, ces hommes et ces femmes,
au plus profond de leur noyade, ont trouvé l'énergie de se relever,
et de soulever le monde en luttant pour la justice.
Ainsi peuvent se relire la vie et la mort,
et l'espoir qui peut surgir de toute détresse.

SOLIDARITÉ

Si une personne est trop faible pour trouver l'énergie du désespoir,
il nous reste à choisir de la rejoindre là où elle est,
à marcher à ses côtés, à la soutenir dans l'empathie,
à croire pour elle et avec elle en un avenir possible.
En n'identifiant pas la personne à sa détresse.
En valorisant ce qu'elle a semé au cœur même de sa fragilité.
En ouvrant le champ de la solidarité :
que son échec devienne le point d'appui de notre engagement
pour que la vie soit plus forte que toute mort.

SUBMERGÉS !

Envahi par les émotions négatives et les blessures
Anéanti par la douleur ou par la colère.

Ce déferlement d'affects peut te faire peur...
peur de dire ou faire n'importe quoi.
Peur des réactions des autres et de leurs jugements...
Alors tu t'enfouis en toi et tu te réfugies dans le silence et le mutisme.
Rongé de l'intérieur par l'insupportable que tu as enfoui.
Jusqu'à l'intoxication et à l'empoisonnement destructeur...
Finies la motivation, l'enthousiasme et la joie de vivre :
nous voici aigris, dépressifs, acariâtres ou violents.
Et même notre corps peut en être atteint
jusqu'à de graves somatisations.

VIDER et VIDANGER

D'abord vider le trop-plein
en laissant s'exprimer les ressentis douloureux.
La colère d'aujourd'hui peut réveiller
des événements du passé très douloureux...
Comme des mines antipersonnel, témoins de combats du passé :
elles se réveillent
chaque fois qu'un événement semblable survient et les réactive...
Si elle revient aujourd'hui, c'est que tu es mûr pour t'en libérer !

C'est le cœur qui parle sans être régulé par le mental.
Un déferlement d'affects,
comme un vomissement qu'il faut laisser venir :
tu « vides », tu « vidanges »
tout ce que tu n'as pas digéré aujourd'hui ou jadis.
Tu te libères enfin, par la parole, les larmes, les cris parfois,
de ce poids sur l'estomac que tu portes depuis tant d'années,
consciemment ou inconsciemment...



Laisser sortir ces sentiments quand ils se présentent,
et tels qu'ils viennent... sauf la violence !
mais jamais en les « vomissant » sur l'autre !
C'est la seule manière de désinfecter les plaies ouvertes !
**Vider pour faire place à l'extension de notre être intérieur
et de nos valeurs d'autonomie et de liberté.**

Vider et vidanger si possible en présence d'une personne de confiance
qui saura accueillir et nous aider à canaliser le trop-plein :
sans le prendre sur elle, sans le minimiser ni donner de conseils,
elle est présente à nos côtés, d'une présence bienveillante, à l'écoute
avec empathie, témoin à la fois de l'expression de notre douleur
ou de notre colère et de cette vidange libératrice...

SORTIR LIBRE DE LA VIOLENCE

Seule réserve quand tu vides la colère et la douleur : pas de violence,
ni sur toi, ni sur les personnes ou les objets qui t'entourent.
Si la souffrance t'a « cassé », et que tu « casses » à ton tour,
tu restes prisonnier du cercle vicieux de la violence
au lieu de te « réparer ».

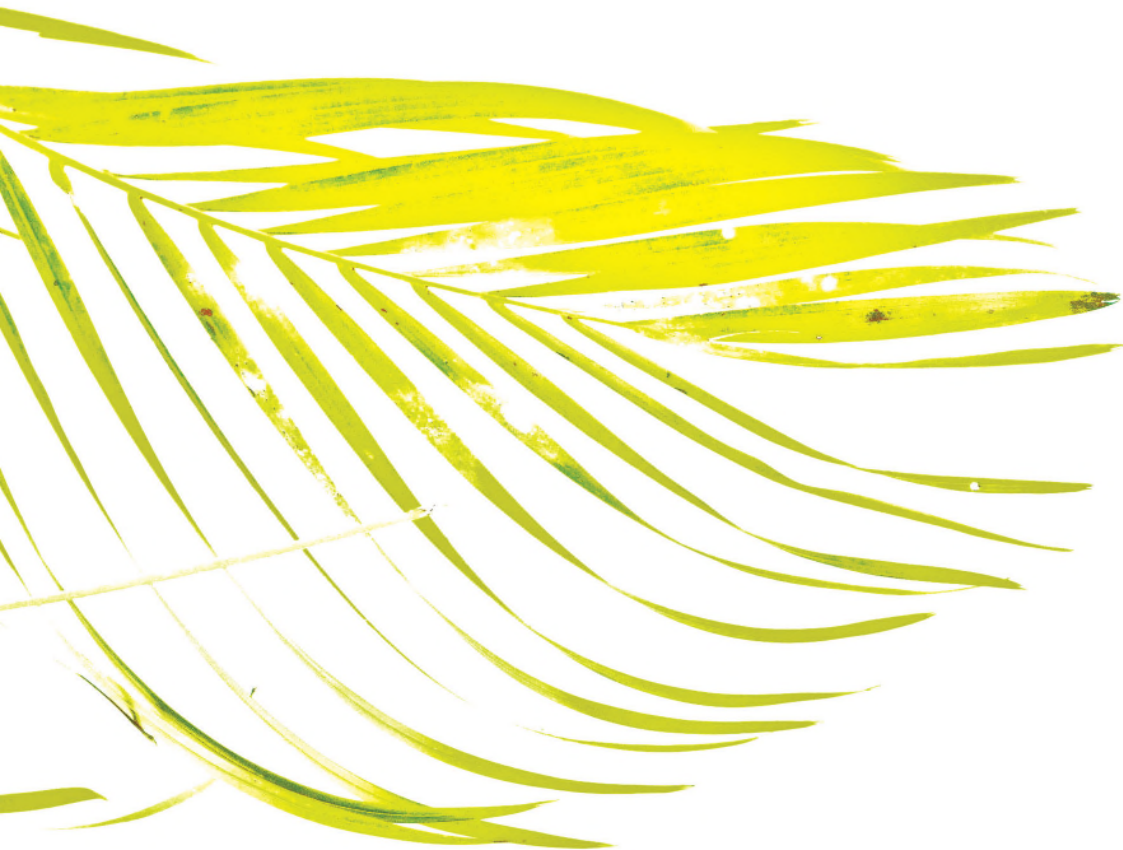
Il s'agit bien de sortir la colère qui t'habite,
sans la projeter sur les autres.
Non pas pour régler des comptes mais pour te libérer intérieurement.
Non seulement sortir la colère, mais aussi sortir DE la colère !
Et ressentir le relâchement de la fin d'un combat,
un sentiment de liberté.
C'est le début de la cicatrisation de tes blessures !

Plus tu pourras écouter et exprimer ta colère sans accuser l'autre,
plus **ta liberté reprendra sa place.**





« Seule la parole
peut désinfecter
et cicatriser
les blessures »



Devenir...

Toucher avec respect
nos transformations

Trois pas en avant, deux pas en arrière !

Connais-tu cette expression :

« Dieu écrit droit avec des lignes courbes » ?

Une progression telle que celle que tu as entreprise n'est jamais linéaire. Elle ressemble plutôt à la marée montante et à ces vagues qui se retirent pour avancer plus loin ensuite.

Ta progression ressemble aussi à une danse :

« trois pas en avant, deux pas en arrière »...

Le problème serait qu'il y ait davantage de pas en arrière qu'en avant : il serait temps alors, comme à la danse, de vérifier le style de tes pas, de les corriger peut-être, et de poursuivre l'entraînement !

Cette fluctuation est parfois difficile à vivre, parce qu'elle peut donner l'impression de repartir vers le passé. Mais elle fait partie du processus, qui te conduit vers le meilleur de toi !

Comme en montagne, pour parvenir au sommet rêvé, la ligne droite n'est jamais la meilleure solution !

Et même les détours révèlent de nouveaux paysages...



Lâcher prise

*Plus je me crispe et m'acharne pour obtenir ce que je veux,
plus je m'épuise... et plus j'y perds... et plus je me perds...*

Lâcher prise : passer de la « tension » à « l'attention » Patricia LEBON

Plus j'écoute mon désir, mes aspirations,
plus je m'ouvre à des solutions créatives...

*Plus je veux contrôler les évènements ou les personnes,
plus ils m'échappent.*

*Et plus je deviens acariâtre,
envahi par l'aigreur, la colère, la haine...*

Lâcher prise : accueillir ce qui vient,
et apprendre à m'y adapter sans perdre mon identité ni mes valeurs.

*Plus j'ai mal, plus je me sens mal, et plus j'accuse l'autre,
ou la société, ou les évènements...*

Et mes ruminations accusations ne font que jeter du vinaigre sur ma plaie.

Sortir de la peur

Lâcher prise : quitter les accusations et jugements sur l'autre qui n'est le plus souvent qu'un déclencheur,
et me tourner vers moi, cherchant ce qui est blessé
ou les raisons pour lesquelles je n'ai pas pu me protéger.

*Plus je cherche à avoir raison et à imposer mon point de vue,
et plus je déclenche de résistances et de conflits.*

Lâcher prise :
à la fois affirmer mon point de vue et écouter ceux des autres,
Les points de vue différents devenant des ressources
pour nourrir les complémentarités et les négociations.

*Plus j'en fais, plus je me sens submergé, plus je suis débordé,
et moins j'arrive à maîtriser,
jusqu'au sur-stress, jusqu'à l'épuisement et au burn-out...*

Lâcher prise : reconnaître mes limites, prendre soin de moi
comme un ouvrier prend soin de ses outils pour qu'ils soient efficaces.

Voulez-vous continuer la liste
de vos prisons et des libérations possibles ?



*« Les courageux ne sont pas ceux qui n'ont pas peur,
mais bien ceux qui, avec et malgré leur peur,
font ce qu'ils croient juste. »*

AUNG SAN SUU KYI, résistante birmane

Tous, nous avons peur ! Et nous avons peur d'avoir peur !
Dans un monde difficile, ces peurs augmentent,
et les prescriptions d'anxiolytiques aussi.

C'est une question importante, la peur... Elle dit nos fragilités...
Mais aussi combien nous tenons à ce qui est précieux pour nous !

Je voudrais faire l'éloge de la peur !

La peur nous sauve quand elle nous alerte d'un danger...
La peur d'avoir peur nous invite à trouver en nous-mêmes
la sécurité que nous attendons des autres...
La peur de l'autre nous invite à nous protéger,
à chercher des alliés, et parfois à changer de regard...
La peur de soi nous invite à chercher nos ressources propres,
à développer la confiance et l'estime de soi...
La peur des jugements nous invite à oser être nous-mêmes,
sans prendre sur nous ce qui appartient à l'autre...

La peur est toujours l'annonciatrice d'une libération !

Apprivoisée et traitée, elle nous fait devenir humains.
Seuls les robots n'ont pas peur !
Ma peur s'enracine dans le besoin de protéger
ce qui est précieux pour moi !

La peur ouvre la fenêtre du désir.

Souvent nous nous verrouillons, croyant ainsi nous mettre à l'abri,
ou nous nous laissons enfermer par la peur,
la nôtre ou celle des autres devenue contagieuse...
Et pourtant « *nos peurs sont les nids de nos désirs* » Jacques Salomé

La prochaine fois où tu as peur,
une fois l'émotion passée, demande-toi :
derrière cette peur, qu'y avait-il de précieux à protéger ?
derrière cette peur, quel besoin ou quel désir cherchait à s'exprimer ?

Me protéger

S'il quelqu'un veut t'atteindre, ça ne parle que de lui :
de son refus du dialogue, peut-être aussi de sa souffrance,
de son désir conscient ou non de te faire payer ce dont il t'accuse...
Tout cela lui appartient et ne parle que de lui et de son mal-être.

Si tu es atteint, ce n'est pas parce l'autre cherche à t'atteindre,
c'est parce que tu laisses entrer en toi ce qu'il t'envoie !
Comme si tu étais au soleil sans protection, ou au froid sans manteau...

**Pour te protéger, travaille sur toi-même :
choisis ce qui est bon pour toi :**

Accuser l'autre ou prendre soin de toi ?

Ruminer ta rancœur ou traiter tes blessures ?

Dire toujours oui ou oser dire non ?

Te rapprocher ou te mettre à distance ?

Enfouir ta souffrance ou « mettre des mots sur tes maux » ?

Rester seul ou trouver des personnes bienveillantes ?

Etc. Etc.

Veiller ainsi à trouver la posture juste te permet
d'affronter l'agressivité de l'autre sans être touché :
tu repèreras dans son agressivité
les signes de sa propre insécurité et de ses peurs.

**Tu pourras rester serein et stable
tout en accueillant le mal-être de l'autre.**



Passer des reproches au dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**.
Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre,
à parler de lui en l'accusant et en le jugeant,
dans un climat d'agressivité et de pression.

Pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation
et au jugement, **il suffirait que chacun parle de lui-même :**

« *Tu as tort* » pourrait devenir « *j'ai vu et compris ça !
Et toi qu'as-tu vu et compris ?* »
« *Tu m'as blessé* » pourrait devenir : « *Quand tu dis cela, je suis blessé.* »
« *Tu racontes n'importe quoi* » pourrait devenir : « *Je ne suis pas
d'accord avec toi.* »
« *Tu ne m'écoutes jamais* » se dirait : « *J'ai besoin de te parler,
quand peux-tu m'écouter ?* ».
« *Tu te moques de moi* » deviendrait : « *Je ne me sens pas respecté.* »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »...

Passe du « Tu » au « Je » et constate les effets :

Je me respecte moi-même :

Je peux parler de moi, de mes constats,
de mes ressentis et de mes besoins,
je peux exprimer mes demandes et propositions.

Je quitte le terrain de l'agressivité en ne parlant plus de l'autre
sous forme de reproches et de jugements.

J'ai donc davantage de chances
qu'il ne me retourne pas cette agressivité...
D'abord surpris par mon changement de posture,
il peut être davantage prêt à reprendre un dialogue apaisé.

Je commence à traiter le problème :

je peux distinguer l'impact de la situation sur moi :
ma perception, mes ressentis, mes limites, mes refus...

Et je suis davantage prêt à entendre quelle était l'intention de l'autre :
voulait-il vraiment me blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner
en moi des douleurs mille fois ressassées ?

Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait de pouvoir exprimer
mon ressenti et mes limites me permet de me sentir davantage
protégé : je vais découvrir que son agressivité ne parle que de lui
et de son mal-être.

Je facilite la restauration du dialogue

Dire « Je »... non pas « J'ai raison » ni « Je suis le meilleur »
car ce serait implicitement juger l'autre..
Dire « Je » pour permettre à chacun d'exister et d'exprimer
ce qui le traverse, sans interprétations ni jugements.
Dire « Je » pour pouvoir écouter l'autre dire son propre « Je »...

« *Le tu tue* » disait le psychologue Gordon.

**Les « Je » partagés suscitent le respect de chacun et permettent
à la relation de se construire dans la sérénité et la complémentarité.**



Sur la ligne de crête de notre ambivalence

Nous sommes des êtres ambivalents :

la même main peut caresser ou frapper ;
les mêmes yeux peuvent sourire ou pleurer ;
le même regard peut accueillir ou tuer ;
la même parole peut encourager ou insulter ;
le même cœur peut aimer ou haïr ;
la même frustration peut devenir motivation ou agression ;
la même colère peut devenir violence
ou énergie pour refuser l'inacceptable...

L'énergie qui pousse à faire la guerre
est la même énergie qui fait les combattants de la paix :
défendre son pays, refuser l'écrasement, protéger la vie de ses proches
et de ses semblables, s'engager pour la justice et pour la paix.
C'est la même énergie qu'il s'agit de mettre en œuvre.

Entre les deux options de notre ambivalence,
il n'y a jamais un long fleuve tranquille,
mais **une ligne de crête où l'équilibre est toujours instable.**
La même énergie peut défendre jalousement nos droits
ou bâtir un monde fraternel où chacun puisse vivre et être reconnu.
La même énergie peut faire la guerre ou faire la paix. À nous de choisir !

Pour rester sur le versant ensoleillé et constructif de cette ligne de crête,
les peuples en quête de liberté et tous les résistants et « indignés »
nous donnent les seules recettes efficaces :
choisir la solidarité, se serrer les coudes,
et prendre des risques pour défendre nos valeurs.

Pour chacun de nous, **l'énergie qui nous rend si souvent agressif
peut être transformée en énergie constructive :**
relever les manches pour écraser l'autre ou pour écraser l'injustice ?
Nous mettre en colère contre celui qui empiète sur notre terrain
ou nous mettre en colère contre la misère ?
Lutter pour arriver le premier ou choisir d'arriver ensemble ?

Nous vivons sur cette ligne de crête de l'ambivalence qui traverse
chacun de nous. **Notre cœur est « double-face »**
et quand bien-même nous avançons dans des choix constructifs,
nous savons bien que rien n'est jamais gagné définitivement !

Raison de plus pour **prendre soin de nous**
et pour chercher des contextes relationnels sincères,
afin de nourrir l'énergie qui nous tient debout sur la crête,
libres de nos choix et de notre avenir !



Pouvoir changer et prendre soin de soi

Une personne m'écrivait ceci il y a quelque temps :

« Je sais que mon seuil de tolérance est trop haut...et que j'accepte des choses que je ne devrais pas accepter, dans le sens où en les acceptant, je ne me respecte pas, et je ne respecte pas mes besoins. Il y a sûrement beaucoup de raisons à cela : une éducation où la gentillesse et la générosité priment ; mes parents et mes frères et sœurs sont comme cela aussi... Ils ont du mal à dire non... une faible estime de soi... un manque d'affirmation de soi... un besoin d'être aimé... regardé... une sensibilité et une empathie trop élevées... »

En plein travail sur elle-même, et à la suite d'une séparation douloureuse mais libératrice, elle écrit :

*« Ce que je parviens à faire en ce moment, c'est de prendre soin de moi, d'écouter mes besoins... et d'y répondre...
Je deviens ma priorité (et non plus d'abord les autres)...
Je m'occupe de moi... Je fais des choses qui me font du bien...*

*J'essaye aussi d'écouter mes ressentis,
de les laisser s'exprimer sans y mettre de barrières
et donc de comprendre le message dont ils sont porteurs.*

*Je diffère aussi beaucoup les demandes des autres,
et réussis à ne pas toujours y répondre (sans m'excuser !!).*

*Tous ces petits « exercices quotidiens » m'aident beaucoup
et me font du bien... Je me rends compte aussi finalement
que la réaction de l'autre quand je refuse ne m'atteint pas...*

*Par exemple, un ami m'avait invité au restaurant la semaine dernière
avec un groupe d'amis à lui ; j'ai refusé car j'étais épuisée
de ma semaine de travail : mon besoin à ce moment-là était du repos.
Je n'aurais pas profité de la soirée vu mon état de fatigue.
Cet ami a mal pris mon refus : forcément, j'ai l'habitude de lui dire oui
tout le temps ! Depuis, plus de nouvelles... Je me dis : tant pis pour lui...
S'il m'apprécie vraiment, il reviendra vers moi...*

Réussir à m'affirmer et à me faire respecter provoque en moi des sentiments positifs. Je me sens bien après avoir réussi à faire respecter mes besoins. Et je me rends compte que plus je le fais, plus cela devient facile et "naturel" de le faire... Je ne culpabilise plus !

*En me comportant ainsi, je fais également du "tri" autour de moi. Je me rends compte des personnes qui m'apprécient vraiment et sur qui je peux compter...
et de celles qui finalement n'étaient près de moi que par intérêt...*

Du coup, je renforce aussi les liens avec les gens que j'apprécie... »

**Oser écouter ce qui crie à l'intérieur de nous,
oser accueillir nos ressentis,
y découvrir nos besoins vitaux et les prendre au sérieux :
c'est à la portée de tous !**





« Nourrir l'énergie

qui nous tient

debout »



Décoller...

Toucher avec respect
ton envol

Transformer nos barrières en pistes d'envol

LÂCHEZ VOS RÉOLUTIONS !

Nos barrières ne s'ouvriront jamais par des résolutions à prendre, du style « *faire des efforts pour être plus gentil ou moins agressif* ». Vous savez bien que ce genre de résolution ne marche pas quand reprend la pression du quotidien !

Alors pourquoi continuons-nous à en prendre ? Nos cœurs deviennent les cimetières de nos résolutions non tenues, envahis des fleurs fanées de nos désespérances sur nous-mêmes ! Et nous finissons par nous enchaîner nous-mêmes à nos propres barrières, nous croyant incapables de changer et même d'avancer ou mettant sur le dos des autres ou de la société la responsabilité de nos échecs...

PLACE À LA BIENVEILLANCE !

Pour en sortir, **porte un regard bienveillant sur toi-même** en arrêtant de te faire des reproches ou de te dire incapable.

Ecoute le message de tes barrières

plutôt que de t'énerver contre elles ou de t'en vouloir, regarde-les telles qu'elles sont, sans jugement, et cherche quand et comment elles se sont posées en toi sans accuser celles et ceux qui les ont peut-être favorisées : ce qu'ils ont fait leur appartient, en avoir fait une barrière est de ta responsabilité !

Ecoute aussi tes aspirations et tes désirs :

même s'ils ne te paraissent pas immédiatement réalisables, ils disent quelque chose de vrai sur ton devenir et sur les conditions de ton bonheur !

Demande l'écoute de quelqu'un qui ne te donnera pas de conseils, mais qui saura t'accompagner vers le meilleur de toi-même et vers la confiance en toi.



Et **ton cœur deviendra la source vive** de ta confiance et de tes choix, la pépinière de tes objectifs et de ton « devenir toi ».

C'est à partir de nos barrières que chacun de nous peut construire ses pistes d'envol.

Il suffit de croire en soi ! Chiche ?

Bonne route !

Ces pages se terminent, quitte-les sans regret :
c'est en toi qu'il faut regarder les sillons tracés
et les semences à germer.

Qu'aujourd'hui et demain t'emmènent en chemin,
piste à ouvrir ou à poursuivre,
chemin escarpé ou aplani,
sentier sinueux ou route droite,
traversant les cimes et les vallées
« au cœur de toi ».

Et qu'à chaque détour, dans la joie et dans l'épreuve,
tu puisses **accueillir la Vie qui vient vers toi**,
surprenante, stimulante, toujours féconde...

*A toi de poursuivre le dialogue d'âme à âme
qui a donné naissance à ce livre !*

*Il manque dans ces pages ton intervention à toi, lecteur :
les tonalités uniques dont ton âme a résonné quand tu as
accueilli telle photo ou tel mot qui te parle au cœur...
Ne te prive pas de laisser ton cœur et ton âme
prendre la parole unique et spécifique qui est la tienne.
ton bonheur en dépend, et la symphonie du monde et de
l'humanité l'attend !*





« Autour de cette feuille : rien,
comme si tout était dans ce cœur »

Francine - La Réunion

En 2010, j'ai suivi une formation de Marc Thomas intitulée « Canaliser ses émotions et s'en servir pour agir ». Cette formation a été le déclencheur de mon chemin vers moi. J'ai compris que mes émotions, loin d'être des obstacles dans mes relations avec les autres, étaient des messages de mon moi intérieur. Que je pouvais m'en servir pour mieux me connaître et lier des relations plus riches avec les autres.

Curieusement, le travail de canalisation de cette énergie qu'est l'émotion, s'est réalisé en parallèle avec un travail de rééducation de la voix. Apprendre à maîtriser mon débit de parole m'a amené à développer un autre de mes atouts pour m'« ex-primer » : l'art abstrait en peinture.

En échangeant avec les autres sur nos ressentis respectifs à travers ma peinture, j'ai créé des liens forts dans mes rencontres. Patricia Lebon nous invite à cet exercice dans ce livre par ses photos et par son regard. Quand je contemple ses photos à la manière des enfants, je ressens une émotion et quelque fois un mot jaillit dans mon esprit.

Ce sont ces prises de conscience qui m'ont permis de donner du sens à ma vie.

Si les textes et les photos de ce livre sont un déclencheur pour prendre une direction de vie,
sachez saisir cette chance,
c'est une expérience très gratifiante.

Delphine - La Réunion

Au coeur de soi

S'ouvrir...

Un infini respect... Une infinie tendresse...	11
Devenir des Hommes nouveaux	12
Laisse-toi faire	18

Être... Toucher avec respect le coeur de soi

Humus	24
Semence	26
Quatre saisons	30
Arbre	34
Désert	38
Source	42
Souffle	44
Lumière	46
Etincelles	48

Vivre... Toucher avec respect nos énergies de vivre

Laisse parler ton être intérieur	54
Ecoute ta musique intérieure	56
Accueille ton enfant intérieur	58
Cherche l'original en toi	60
Apprends à t'aimer toi	62
Développe la confiance en toi	65
Trouve ton équilibre	68
Acquiers une force fragile	70
Traverse les épreuves	74
Ose prendre la parole	76
Deviens ce que tu es	78
Créateur d'espérance	80

Relier... Toucher avec respect nos relations

Créer du lien pour être soi	88
Comme un vitrail	90
Comme des sources vives	92
Délicatesse	94
Vitales différences	96
Ecoute active	98
Ta parole est un cadeau	100

Accueillir... Toucher avec respect nos émotions et nos besoins

Regarde passer tes émotions	106
Ressentir pour penser	108
Canaliser nos émotions	110
Traverser l'émotion jusqu'au besoin	114
En toi est la source de ce qui te manque	118

Prendre soin... Toucher avec respect nos blessures

Blessé	126
Susceptible	130
Culpabilité	134
Désespéré	136
Sortir de la colère et traiter les blessures	139

Devenir... Toucher avec respect nos transformations

Trois pas en avant, deux pas en arrière	146
Lâcher prise	147
Sortir de la peur	149
Me protéger	150
Passer des reproches au dialogue	152
Sur la ligne de crête de notre ambivalence	154
Pouvoir changer et prendre soin de soi	156

Décoller... Envol

Transformer nos barrières en pistes d'envol	162
Bonne route !	164

Merci !

Un grand merci à toi Jean-Yves pour ta patience
et ta disponibilité de cœur : tu es le bâtisseur de cet ouvrage !
Tu as mis toute ton énergie au service de la symphonie des regards
et des paroles.

Et merci à toi Françoise : avec l'attention du cœur, tu relis les mots
et les phrases pour prendre soin des lecteurs comme des auteurs !

Merci !

Gratitude pour toutes les étapes de ma vie, sans exception,
qui m'ont toutes conduit toujours plus loin « au cœur de moi »,
pour les épreuves et les joies qui m'ont forgé et épuré...

Gratitude pour les compagnonnages féconds, les amitiés sincères,
pour les cœurs à cœur et d'âme à âme précieux
qui m'irriguent et me désaltèrent « au cœur de moi »...

Gratitude pour vous toutes et tous que j'écoute avec le cœur :
les paroles de ce livre ont surgi de nos échanges...

Marc

Merci !

Chaleureux remerciements à toutes les âmes
qui ont été et qui sont sur le chemin de mon évolution...
Vous me permettez de devenir qui je suis
et d'éveiller en moi un nouveau regard !

Reconnaissance aux évènements parfois difficiles de l'existence
qui m'ont poussé à plonger au cœur de moi-même
et d'en remonter avec un message d'espérance,
porteur d'une vie pleine de sens !

Un grand **MERCI** à la nature,
elle m'émerveille, et me donne à voir !

Patricia

**L'Amour est la clé qui permet d'accéder
au cœur de soi
et de toucher avec délicatesse le cœur de l'autre...
Laissons-nous porter
par cette énergie transformatrice...**

De tout cœur avec vous !!!

CONTACTS

Patricia LEBON

Si le coeur vous en dit, nous pouvons poursuivre ensemble d'autres aventures...

Courriel : tricialebon@yahoo.fr

Marc THOMAS

Marc donne des conférences, anime des formations, des ateliers et groupes de paroles permettant de développer nos « compétences relationnelles » dans notre vie quotidienne, personnelle et professionnelle.

Il accompagne des personnes en quête d'évolution personnelle et d'amélioration de leurs relations.

Courriel : marc-thomas@orange.fr

Tél. (+262) 02 62 47 07 04 ou (+262) 06 93 41 96 62

Site Internet : <http://competences-relationnelles.com>

Facebook : [@MarcThomasDevenirHumain](#)

Si vous souhaitez nous transmettre vos commentaires et réactions sur ces photos et ces textes, vous pouvez utiliser l'adresse mail de ce livre : aucoeurde soi777@gmail.com

Marc THOMAS a aussi écrit : « *Devenir humain* » 2ème édition. 2016.
Disponible chez l'auteur.

Crédit photos : Patricia LEBON

Photo page 5 : Stephan MONTIEL

Portrait de Patricia : Evelyne LEBON

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-9556457-1-0

Dépôt légal : Mars 2018

La reproduction des textes et des photos est soumise à des droits d'auteur.

Elle ne peut être faite sans autorisation. Contactez-nous.

Notre tour du monde intérieur
s'achève ici...

Nous espérons
que vous conserverez dans vos cœurs
de précieux souvenirs susceptibles
d'illuminer chacun de vos jours...

Dans l'Amour, la paix et la joie !!!

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon

Au coeur de soi

Quand des mots et des photos entrent en dialogue...

Des textes qui parlent au cœur, issus de nombreux accompagnements personnels, de formations professionnelles où Marc THOMAS s'investit ; fruits de toutes les étapes de sa vie, marquées par une passion de l'être humain, une propension à écouter et à accompagner les personnes et les groupes en quête de sens, d'authenticité personnelle, de qualités relationnelles.



Des photos comme autant de regards du cœur que Patricia LEBON pose sur les personnes comme sur la nature et le monde qui l'entoure, en quête de simplicité, de lumière, de sincérité. Cette qualité du regard vient d'un intense travail sur soi, d'un chemin personnel qui traverse épreuves et libérations, d'un choix de traduire dans sa vie les valeurs qu'elle porte en elle.

Le dialogue des photos et des textes est venu de lui-même au détour d'une relation d'amitié entre Marc et Patricia. La contemplation des photos a permis d'alléger et de simplifier certains textes, de les rendre encore plus évocateurs de résonances intérieures...

Réalisés indépendamment l'un de l'autre, les photos et les textes se sont « réunis » comme par magie, à l'île de La Réunion, avec une évidence qui étonne encore leurs auteurs : ils souhaitent partager avec vous

leur immense **GRATITUDE.**

Prix : 20 €

ISBN : 978-2-9556457-1-0