

Sortir de l'asphyxie

...pour respirer enfin

Asphyxiés et intoxiqués

Les symptômes du Coronavirus :

*un mal de gorge, de la toux, et de la fièvre,
une pneumonie ou une détresse respiratoire
jusqu'à l'asphyxie...*

*Qu'est-ce que ça vous
suggère ce paradoxe ?*

Respirer à l'air libre

La Méditation : « Prendre conscience de son souffle.

De chaque mouvement respiratoire.

Des sensations liées à chaque inspiration, chaque expiration :

percevoir le passage de l'air dans le nez et la gorge,

les mouvements tranquilles de la poitrine et du ventre,

toutes les sensations apparaissant ou disparaissant dans notre corps

à l'occasion de chacun de ces mouvements de notre souffle. Rien d'autre."

(interview du psychiatre Christophe André à la revue "Le Point", mars 2020)

La planète à bout de souffle...

La déforestation, l'urbanisation, l'effet de serre

Le réchauffement climatique, la pollution de l'environnement

jusqu'à l'asphyxie...

La planète respire depuis le confinement mondial

Libérée des hommes qui veulent la maîtriser,

elle se rend accueillante aux humains qui veulent l'habiter...

Les poissons reviennent à Venise, les oiseaux dans nos villes

La qualité de l'air s'améliore... La nature vit à son rythme...

Et la planète se recharge en énergie et en ressources...

Des humains à bout de souffle

courir partout et tout le temps,

submergés par les tâches, les problèmes,

« Métro, boulot, dodo », intoxiqués de connexions,

épuisés, énervés, dépressifs...

jusqu'à l'asphyxie...

Des humains en pause,

au repos, prenant le temps de respirer,

surpris d'avoir du temps à occuper

pour lire, créer, jouer, être ensemble...

pour applaudir les soignants,

expérimentant des solidarités nouvelles...

Des confinés à bout de nerf,

entassés dans des appartements exigus,
subissant la pression et la violence,
apeurés pour la santé de leurs proches,
tellement habitués à bouger et à faire ce qu'ils veulent
qu'ils se sentent comme des oiseaux en cage,
jusqu'à l'asphyxie...

Des confinés qui se découvrent des énergies insoupçonnées,

dans leur passion de soigner les malades,
dans leur créativité pour prendre soin des personnes seules,
dans leur soif de nourrir leur vie intérieure
et de découvrir leurs ressources personnelles
dans le temps pris à se reconnecter à ses proches
et à redire leur amour aux plus lointains...

Des relations toxiques

polluées de reproches et de jugements,
de justifications et de culpabilité,
ancrées dans des a priori figés
qui stigmatisent et enferment,
blessées par des mots ou des silences
qui piègent, qui trahissent, qui tuent...
alourdies par la domination qui écrase,
tétanisées par la soumission qui se tait...
jusqu'à l'asphyxie...

Des relations qui respirent

aérées par l'écoute qui permet de se dire et d'être soi,
et sollicite l'avis de l'autre plutôt que de lui imposer ma vérité,
inspirées de paroles qui expriment ce que chacun perçoit et ressent,
et se croisent, diverses comme autant de ressources complémentaires...
transpirant d'énergies partagées dans la joie et l'amour
reprenant souffle par des retrouvailles,
insufflées de sens quand les priorités s'inversent,
quand renoncer aux câlins et aux bisous devient un signe de respect
et nous apprend à dire et à enraciner l'amour autrement...

A bout de souffle...

Le coronavirus asphyxie les humains...
Les humains asphyxient la planète...
Les humains s'asphyxient entre eux...

...et si nous sortions à l'air libre ?

en s'inspirant de l'Être plutôt que de s'enchaîner au faire,
en aérant nos agendas, nos accumulations et nos stress,
en donnant un souffle chaleureux à nos relations

Etes-vous sûrs de vouloir revenir à l'asphyxie d'avant ?

Marc THOMAS, 16 avril 2020

mthomas@competences-relationnelles.com