

Sortir... pour Etre



Marc Thomas

Sortir... pour Etre

Ce livre a été écrit en avril 2020, à l'île de la Réunion, alors qu'une grande partie du monde était en confinement pour se protéger de la Covid-19. Il ne fallait pas sortir, pour se protéger soi et protéger les autres...

Cette expérience nous a confrontés à la peur, à l'incertitude, mais aussi à la solidarité et au temps vécu différemment... Occasion d'interroger nos rythmes de vie habituels et nos priorités, de chercher nos sources de sécurité, de se recentrer sur nos valeurs et de réorganiser nos repères. Chacun peut évoquer pour lui-même le chemin parcouru alors.

Ces lignes ont été écrites dans ce « climat », afin de profiter du confinement physique pour se déconfiner le cœur et l'esprit... Il s'agit de nourrir l'espérance de sortir de cette période, non pour retrouver les embuches de la vie d'avant, mais dans une nouvelle étape personnelle et collective de croissance.

Etre des vivants tout simplement ! Comme la terre, l'air et la nature qui se sont mises à respirer à nouveau pendant ce confinement, il s'agit de « sortir pour Etre » :

Etre plus... Etre autre... Etre autrement... Etre soi... Etre ensemble...

Ces lignes en ouvrent quelques pistes, pour permettre au lecteur de trouver son chemin de vie, d'Etre et de bien-être au cœur d'un monde renouvelé...

L'AUTEUR

Marc THOMAS Consultant en Compétences relationnelles



Ces lignes sont nées dans la pratique de l'écoute cordiale, de l'accompagnement fraternel, de la formation professionnelle, de groupes d'analyses de pratiques, d'ateliers de développement personnel et de compétences relationnelles...

Elles sont nées aussi d'un travail sur moi, du soin de mes propres blessures, du manque amoureux et de l'amour d'âme à âme avec mes plus proches, du désir vécu de ma passion pour l'homme... Elles sont nourries de ma liberté d'être, choisie et assumée.

Elles sont nées du poids institutionnel subi puis accompagné, de tensions relationnelles familiales, sociétales, professionnelles..., de la conviction mise en œuvre du respect et du dialogue pour traiter les différends et valoriser les différences comme autant de ressources complémentaires, pour « devenir humain », ensemençer la concorde et s'intégrer de façon constructive dans un monde durable et respecté.

J'ai pu écrire ces pages parce que je les apprises dans l'accueil, l'écoute et l'accompagnement « au cœur de soi » de personnes en quête de leur vérité d'être, en urgence de soigner leurs blessures, en recherche de leurs ressources et de leur chemin de vie. Ces paroles sont autant les leurs que les miennes : nous les avons laissées émerger au fil de nos dialogues, au travers de nos quêtes et de nos questionnements, de nos souffrances, de nos aspirations et de nos espoirs. Merci à eux et gratitude à nos rencontres !

Ces paroles vous sont offertes ici, non comme une œuvre achevée, mais comme les premiers mots de vos propres dialogues avec vous-mêmes et avec le monde au milieu duquel vous vivez, comme les premiers balbutiements de vos paroles vivantes et vivifiantes, comme les premiers pas qui vont vous permettre de « Sortir...pour Etre »...



Marc Thomas

Sortir... pour Etre

L'AUTEUR



Marc THOMAS Consultant en Compétences relationnelles
3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 – 97419 LA POSSESSION
Tél. +262 262 47 07 04 – Mob. +262 693 41 96 62
Mail : mthomas@competences-relationnelles.com
Site web : <https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/>
Facebook : <https://www.facebook.com/CompetencesRelationnellesOceanIndien/>

Autres ouvrages *Édités à compte d'auteur. Présentation et conditions de vente aux liens web ci-dessus.*

Marc THOMAS : *Devenir humain*. 2^{ème} édition. Editions Devenir humain. La Réunion. 2016
<https://competences-relationnelles.com/documentation/le-livre-devenir-humain/>

Marc THOMAS et Patricia LEBON : *Au cœur de soi*. Editions Devenir humain. La Réunion. 2018
<https://competences-relationnelles.com/documentation/le-livre-au-coeur-de-soi/>

CONTRIBUTIONS

Photo de couverture
Ouverture vers l'ailleurs

Patricia LEBON Ile de la Réunion
Photographe dans l'âme tricialebon@yahoo.fr

Article p. 14-15
Sortir des attachements...

Aurélié CASTIES St Pierre, Ile de la Réunion
Formatrice et Accompagnatrice / Site prof. <https://aureliecasties.fr/>
Mail : aurelie.casties@gmail.com
Blog de ses textes : <http://capitaine.aureliecasties.fr/>

Extraits et Citations

Frédéric LENOIR, Matthieu CHEDID, Jacques BREL et divers auteurs
Quelques images de Facebook *(merci aux créateurs !)*

Manuscrit d'auteur – ISBN : 978-2-9556457-2-7
97419 LA POSSESSION – Ile de la Réunion – 2020



TARIFS : Format numérique 8,00€ - Format papier 12€ - 15€ frais postaux inclus

« Lazare, sors dehors ! »

« Déliez-le et laissez-le aller »

Jean 11, 43-44

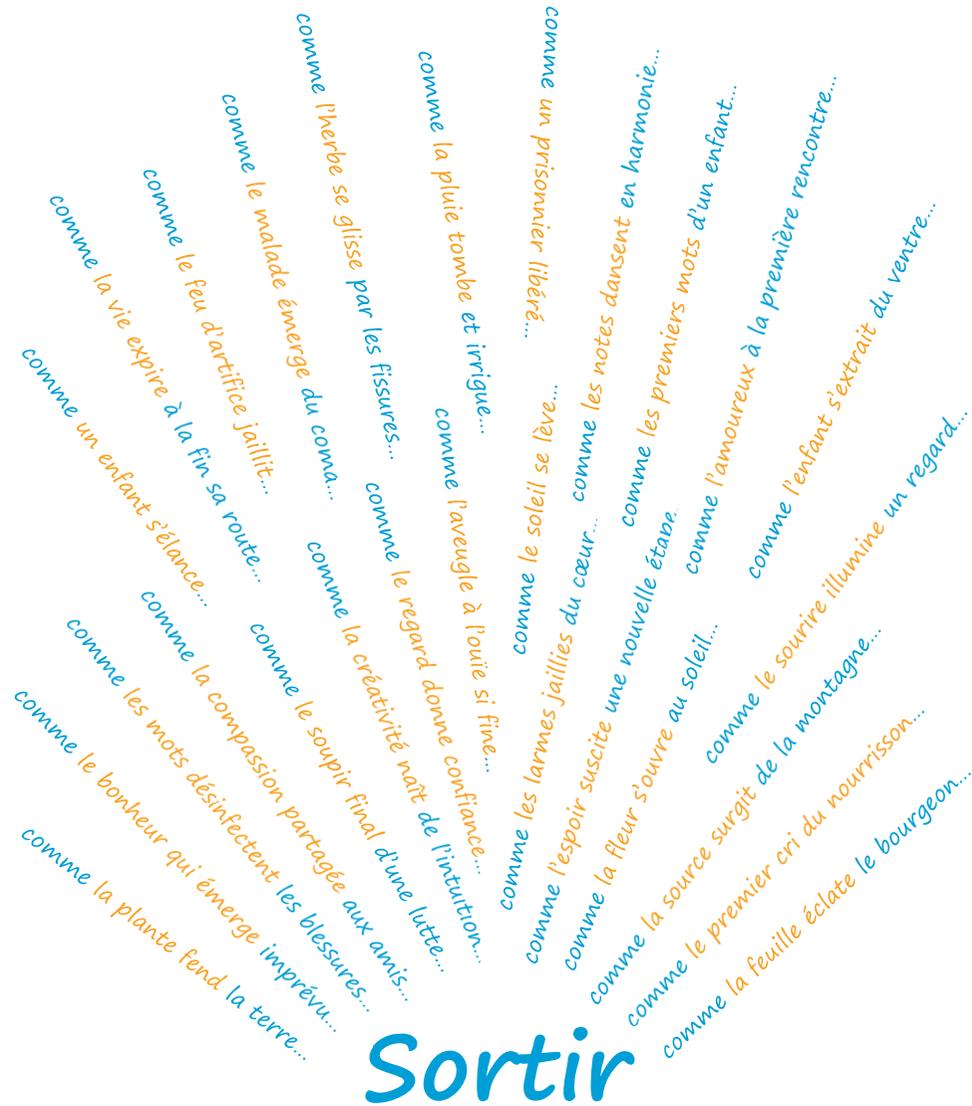


« Ce qui est fermé fermente.

C'est la racine du mot enfer. »

(Florence d'Assier de Boisredon)

Confinés physiquement...
pour se déconfiner le cœur et l'esprit...



Sortir

Enfermés dans nos certitudes... Figés sur nos positions... Tétanisés par nos peurs...
 Plombés par nos échecs... Engoncés dans nos rancœurs... Paralysés par nos méfiances...
 Freinés par nos timidités... Verrouillés par nos choix partisans... Explosés par nos haines...
 Assommés par nos dominants... Envahis par nos chagrins... Emprisonnés dans nos envies...
 Enfermés dans nos égo... Enténébrés dans nos désespoirs... Agrippés à nos pouvoirs...
 Recroquevillés dans nos récriminations... Desséchés dans nos plaintes...

Choisis la porte ...pour sortir

Accès direct
au chapitre
qui vous intéresse :
Cliquez sur le titre
ou sur le n° de page

Couverture : « Ouverture vers l'ailleurs » Photo Patricia LEBON	1	
Sors dehors !	3	
Sortir	4	
Choisis la porte... pour sortir	5	
Trouve la clef... pour sortir	6	
A toi de jouer !	7	
Sortir du ventre	pour devenir humain	8
Re-naissance		11
Sortir de nos armures...	pour être soi au milieu des autres	12
Sortir de la confusion...	pour créer des relations saines	13
Sortir des attachements...	pour être en tête à tête avec moi-même	16
Initiation		19
Sortir du mal-être...	pour t'affirmer vivant	20
Sortir du stress...	pour lâcher-prise	22
Sortir de la peur...	pour protéger ce qui est précieux	24
Apprivoiser le monde		29
Sortir de l'asphyxie...	pour respirer enfin	30
Sortir de la culpabilité...	pour te libérer	32
Sortir de la souffrance...	pour vivre en résilience	34
Je suis un homme libre !		37
Sortir des lamentations...	pour vivre ton désir	38
Sortir du jugement...	pour libérer les émotions	40
Sortir de la colère...	pour respecter mes limites	44
Sortir de ma violence...	pour restaurer ma dignité	48
Conflit		53
Sortir du silence...	pour prendre la parole	54
Sortir du « j'ai raison-t'as tort »...	pour créer les conditions du dialogue	56
Sortir les émotions...	pour s'ajuster à la vie	60
Gratitude		65
Sortir du livre...	pour vivre ta vie	66
Si tu peux... tu seras un homme, mon fils !		67
Couverture finale		68