



## La source de ton bien-être est en toi !

*Une amie me parlait de tous les produits qu'elle prend pour son bien-être : des gouttes de ceci, de l'huile essentielle de cela, un ré-énergisant dont elle boit une petite gorgée le matin, puis une autre à midi et encore une autre le soir... Elle évoquait encore d'autres produits de bien-être qu'elle trouve grâce aux conseils de ses amis ou sur les sites spécialisés d'Internet... Tous ces produits ont pour but d'apporter le bien-être et la santé à son corps.*

Je n'ai évidemment rien contre ces produits qui sont parfois de bons stimulants pour notre santé. Mais à force de les accumuler, nous envoyons un curieux message à notre conscience, à notre inconscient et à notre corps : nous disons à notre corps qu'il ne peut pas nous apporter le bien être dont nous avons besoin... mais qu'il a sans arrêt besoin d'être assisté par des produits extérieurs.

En survalorisant ces produits, nous prenons le risque de perdre confiance en nous et en nos propres ressources, dans les ressources de notre corps, et de placer notre confiance dans des aides extérieures dont nous devenons dépendants.

Où cherchez-vous votre sécurité ? Où cherchez-vous votre bien-être ?

Faites-vous confiance à votre corps pour fabriquer toutes les ressources dont il a besoin ? Il a les capacités de cicatriser une blessure, de ressouder un os cassé, de vous faire retrouver l'énergie nécessaire par la digestion et le sommeil... Il a la capacité de vous alerter quand il ne va pas bien pour éventuellement faire appel au médecin quand c'est nécessaire... Ce n'est pas le médecin qui vous guérit, c'est votre corps qui vous guérit lui-même, grâce aux soins que le médecin lui procure !



Vous faites-vous confiance à vous-même pour prendre soin de vous, en cherchant en vous-même la source de votre bien-être ? Vous faites-vous confiance à vous-même pour choisir une alimentation saine, un rythme de vie bien-traitant, des relations épanouissantes... et de temps en temps le stimulant nécessaire pour soutenir votre corps, votre émotionnel et votre mental ?

L'humanité a vécu depuis les origines du monde, souvent plus sainement que nous, sans cette nouvelle pharmacopée du bien-être...

Et tous ces produits supposés nous mettre dans le bien-être font surtout vivre une économie qui se nourrit de votre dépendance aux produits qu'elle ne cesse de multiplier...

Bonne santé à chacun de nous !

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »  
août 2020

Dans l'esprit du livre : **Au coeur de soi**  
par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018  
à consulter et commander [en cliquant ici](#)