



*pour
faire fleurir*

Parole semée...

par Marc THOMAS

« des petites étincelles plutôt que des leçons... »

2021

en 2021...

Je ne te souhaite pas une bonne année
Je te souhaite de trouver en toi
les **valeurs** que tu veux privilégier

Je ne te souhaite pas une bonne santé
Je te souhaite de **prendre soin** de toi
et de choisir un rythme de vie qui te respecte

Je ne te souhaite pas du bonheur
Je te souhaite de croire en toi, de te faire **confiance**
et d'être au quotidien **acteur** de tes choix et de ton évolution

Je ne te souhaite pas la réussite
Je te souhaite de quitter ce qui t'attache, de choisir la **liberté** et de vivre tes passions

Je ne te souhaite pas d'éviter les catastrophes
Je te souhaite d'apprendre à te **protéger** et à **faire face** sans te verrouiller

Je ne te souhaite pas d'avoir de la chance
Je te souhaite d'oser vivre tes **convictions** et tes **aspirations** les plus profondes

Je ne te souhaite pas la sérénité
Je te souhaite de savoir faire des pauses pour te reposer et puiser à ta **source**

Je ne te souhaite pas la paix
Je te souhaite d'apprendre à te **réconcilier**, avec toi-même d'abord

Je ne te souhaite pas une vie de rêve
Je te souhaite de lâcher ruminations, rancœurs et jugements et d'**affirmer** tes choix

Je ne te souhaite pas de ne plus subir
Je te souhaite d'**oser être** ce que tu es, d'oser **parler** et de chercher des **alliés**

Je ne te souhaite pas d'être en paix avec tout le monde
Je te souhaite d'accueillir les **différences** et de choisir le **dialogue** pour traiter les conflits

Je ne te souhaite pas d'avoir beaucoup d'amis
Je te souhaite de **s'aimer** toi-même
pour mettre de **l'amour** en chaque instant, en chaque action et dans toutes tes relations

Je ne te souhaite pas le meilleur pour toi
Je te souhaite l'ouverture qui génère la joie de **partager** et de **progresser ensemble**

Alors **TU SERAS** une bonne année
pour toi, pour tes proches, pour le monde !



Parole semée...

Marc THOMAS

Pourquoi
« PAROLE SEMÉE » ?

« Des petites étincelles, plutôt que des leçons... »

Des mots qui ne sont
ni des vérités ni des explications

Des paroles jaillies dans l'écoute cœur à cœur
de personnes en quête ou en souffrance...

Des paroles comme des semences à féconder
dans nos vies et dans nos cœurs...

Des mots qui ne prennent sens
qu'en entrant en résonance avec ce que tu es...

Ne retiens pas tous ces mots...
Ne retiens que ceux qui résonnent en toi...

Et quand ces mots résonnent, ne retiens pas la phrase,
mais écoute ta résonance et ses harmoniques...

Dans cette résonance unique de ton être,
les mots deviennent Parole vivifiante...

Comme une source qui irrigue...

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Parole semée...

Marc THOMAS

PROTÉGER

Ces gestes auxquels nous nous sommes habitués, **ne les appelons plus gestes BARRIÈRE...**
Le mot évoquait la barrière au virus...
Mais accolé à la distanciation physique, à la peur d'être contaminé par l'autre il finit par amplifier la méfiance, la peur de l'autre.

Ces gestes auxquels nous nous sommes habitués, **appelons-les plutôt gestes PROTECTEURS...**
car il s'agit de se protéger soi, de protéger l'autre, et de protéger la relation...

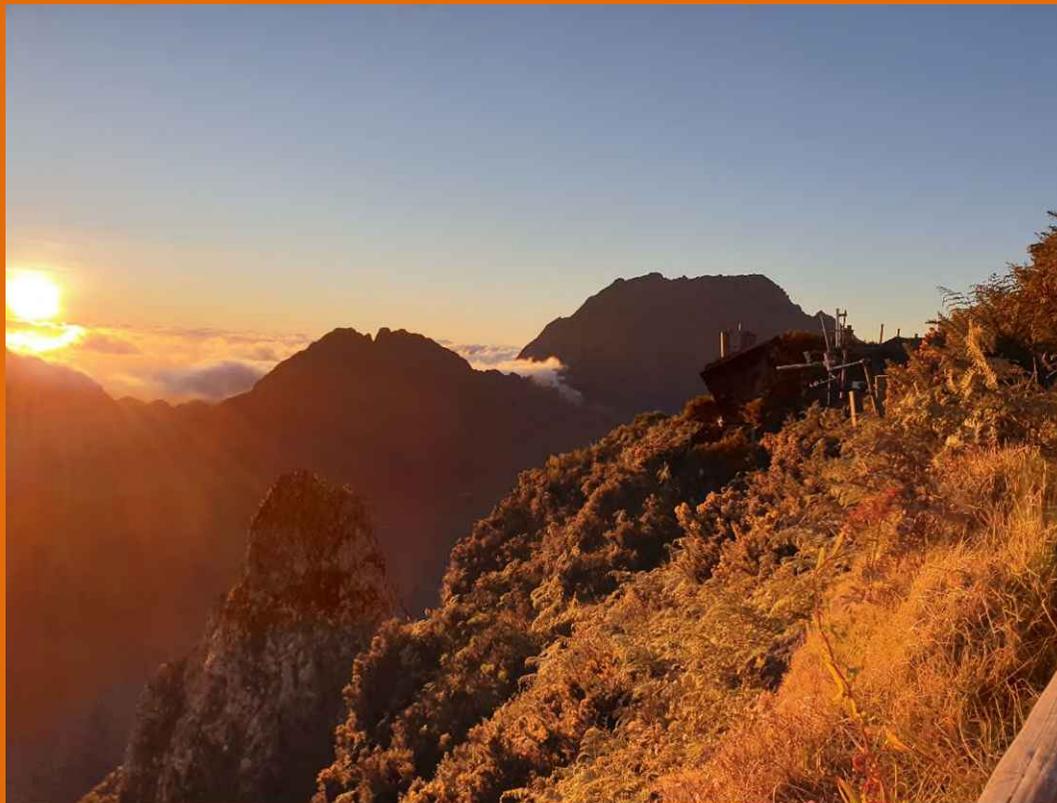
Il s'agit de pouvoir s'approcher sans risque, de pouvoir **être ensemble** en respirant, sans s'agglutiner ni s'oppresser...

Et la distanciation recommandée peut aussi nous apprendre **la juste distance**, celle qui évite de se fondre dans l'autre, et la confusion de toutes les fusions...

Protection et juste distance peuvent nous réapprendre **la confiance relationnelle...**

Janvier

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Parole semée...

Marc THOMAS

Bonne année !

DEVIENS CE QUE TU ES

*As-tu déjà fait cette expérience :
la fatigue et la tension ont disparu,
le bien-être t'envahit,
un sentiment de liberté...*

Tu es en train de vivre une initiation à toi-même,
une prise de conscience authentique :
consciemment connectée à ton être profond,
tout est aligné...

*Tu n'as jamais ressenti ça ?
Tu penses que c'est un rêve illusoire ?
Essaye un jour de te poser et de t'écouter toi...
desserre les freins du doute
et laisse surgir tes vraies aspirations :
si elles se dévoilent, c'est qu'elles sont réalisables !*

Alors tu touches le « souffle »
qui anime ton humanité...
Tu laisses parler ton âme,
tu laisses surgir ton énergie de vie,
tu deviens ce que tu es au plus profond...
Celui-là même qui s'est incarné en toi
pour « faire du vivant »...
Celui-là même qui est
une étincelle du divin devenue humaine.

Février

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Parole semée...

Marc THOMAS

LIBÉRATION

*Une parole ou une attitude te blesse...
Tu rumines sans fin contre celui qui t'a fait mal...
Tu ne fais que triturer ta plaie
et amplifier ta douleur !*

Si tu te « décales » de la situation,
tu prends du recul, tu te « dégages »,
tu déposes ce poids venu d'ailleurs
qui ne t'appartient pas
et que tu n'as pas à porter...

Tu lâches l'autre, tu lâches prise...

Alors tu peux prendre soin de toi,
protéger ce qui est précieux en toi,
désinfecter ta blessure,
accompagner sa cicatrisation...

**Tu te reconnectes à toi-même,
au meilleur de toi-même...**

*Ce processus qui décale, dépose et reconnecte
est libération de ton être profond :
il permet à ton énergie d'irriguer à nouveau...*

Mars



Parole semée...

Marc THOMAS

DES JUMEAUX INSEPARABLES !
Affirmation de soi et Empathie,

Sans **empathie**, l'affirmation de soi devient domination, tyrannie, terrorisme au quotidien...

Sans **affirmation de soi**, l'empathie devient démission, compromission, soumission...

Si tu marches à cloche pied
ça fait mal et tu ne vas pas loin !

Si tu veux aller loin et devenir humain,
marche sur tes deux jambes :
empathie et affirmation de soi.

Et si tu veux être accueilli quand tu t'affirmes,
commence par l'empathie !

Le bonheur d'être soi au milieu des autres !

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Avril

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Parole semée...

Marc THOMAS

Sortir la colère

POUR SORTIR DE LA COLÈRE



Elle m'écrit :

« Si j'écoute ma colère
et que je la fais sortir,
il y a la vie qui jaillit directement ! »

Sortir la colère par des mots...

Pas des mots règlements de compte sur l'autre...

Mais des mots sur ce que ça me fait à moi...

*Si tu avais fait taire ta colère,
ou si tu avais agressé l'autre,
tu serais encore dans l'aigreur...*

*Mais dès que tu sors ta colère
par tes mots, tes larmes, tes ressentis,
tu sors DE la colère,
tu te libères,
et tu deviens fécond*

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Mai



Parole semée...

Marc THOMAS

SÉPARER

Séparer pour vivre

Naître, c'est être séparé de la mère...

Sortir du ventre pour présenter son visage

Couper le cordon pour accéder à l'autonomie

Séparer pour être

Dans la Bible, Dieu sépare pour créer de la vie

Emerger du fusionnel étouffant pour être soi

Quitter la dépendance affective pour être libre

Séparer pour entrer en relation

Enraciné en soi pour quitter la peur de l'autre

Être pleinement soi pour aller librement vers l'autre

S'aimer soi-même pour pouvoir aimer l'autre

Toi et moi, et notre relation

Dans une relation intime on est toujours trois !

Cette juste distance qui permet d'aller et venir

de se distinguer, de ressentir différemment,

de respirer chacun son rythme,

et donc de se compléter et de créer ensemble...

La distance qui respecte et attire à la fois...

Sortir pour entrer

Sortir du ventre pour entrer en relation

Le bonheur d'être soi au milieu des autres.



Juin

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Parole semée...

Marc THOMAS

*Tes reproches et tes jugements
NE PARLENT QUE DE TOI !*

*Tu reproches à l'autre de ne pas t'écouter...
parce que toi tu as besoin de parler !*

*Tu juges l'autre égoïste...
parce que toi tu attendais quelque chose de lui !*

*L'autre te trouve insupportable...
parce que lui ne supporte pas ton attitude !*

**Tes jugements ne parlent que de toi
et de ce que tu attends de l'autre !**

**Les reproches que l'autre t'adresse
ne parlent que de lui et de son insatisfaction !**

Chacun peut dire son désir, son attente, son manque...
exprimer sa demande, son incompréhension...
solliciter et accueillir le oui ou le non libre de l'autre...

**Jugements et reproches ont disparu,
la relation est sereine, respectueuse, coopérative...**





Parole semée...

Marc THOMAS

EN TOI EST LA SOURCE

de ce qui te manque

Quand tu étais bébé,
tes parents étaient responsables
de satisfaire tes besoins.
Adulte, tu as appris à être autonome :
tu vas chercher par toi-même
ce dont tu as besoin.

*Quand tu es fatigué·e,
toi seul·e peux te reposer...*

*Quand tu es submergé·e,
toi seul·e peut dire stop...*

*Quand tu as faim,
toi seul·e peut demander à manger...*

*Quand tu as peur,
toi seul·e peut te protéger...*

*Quand tu as envie,
toi seul·e peut te motiver...*

*Quand tu es fier·e de toi,
tu attends moins d'être valorisé·e...*

*Quand tu as besoin d'aide,
toi seul·e peut demander avec respect...*

*Ainsi tu n'es plus dans l'attente passive,
ni dans la dépendance
du bon vouloir de l'autre*

**Ne remets pas aux autres
la clef de ton bien-être...**

**En toi est la source de ce qui te manque !
« Tout est en toi... Deviens ce que tu es »**



Parole semée...

Marc THOMAS

CANALISER

*Diriger – Maîtriser – Contrôler - Contraindre
Verrouiller la source jaillissante,
par peur de perdre la main... ou de perdre pied !
Des relations perverses par la domination...*

*Laisser aller - L'humeur du moment
Les affects qui font la loi - La pluie et le beau temps
Inondations émotionnelles et déroutages
confondant la liberté et les pulsions instantanées.
Des relations perverses par le tohu-bohu...*

Apprendre à CANALISER...

Comme un canal empêche l'inondation
et transmet toute l'énergie de la source...

Tu as trouvé ton canal

**... quand tu sors de la confusion laissant à l'autre
ce qui lui appartient sans le prendre sur toi...**

**... quand tu quittes les règlements de compte
pour parler de toi à partir de tes valeurs...**

**Alors les choix que tu fais et les paroles échangées
t'apaisent et te libèrent instantanément
et l'aigreur fait place au respect et à l'empathie.**



Parole semée...

Marc THOMAS

**T'ACHARNER SUR L'AUTRE ?
ou PRENDRE SOIN DE TOI ?**

Tu te blesses contre un rocher...
Vas-tu t'acharner sur le rocher ?
ou soigner ta blessure ?

Le cyclone arrive...
Vas-tu te mettre en colère contre la météo ?
ou protéger ta maison et te mettre à l'abri ?

Quelqu'un te juge ou te fait des reproches...
Vas-tu projeter ta colère sur l'autre,
l'agresser à ton tour et lui prouver qu'il a tort ?
**ou prendre soin de toi
en écoutant ce qui est touché en toi ?**

T'acharner sur l'autre, c'est toujours
verser de l'acide sur tes propres plaies !
Prendre soin : les désinfecter pour cicatriser...



Parole semée...

Marc THOMAS

**TENIR ENSEMBLE
LE POUR ET LE CONTRE**

Sur les réseaux sociaux, parmi nous,
que de prises de paroles arrogantes...
Chacun dénonce, juge et rejette,
crie ses certitudes figées,
sans avoir les compétences pour les vérifier.

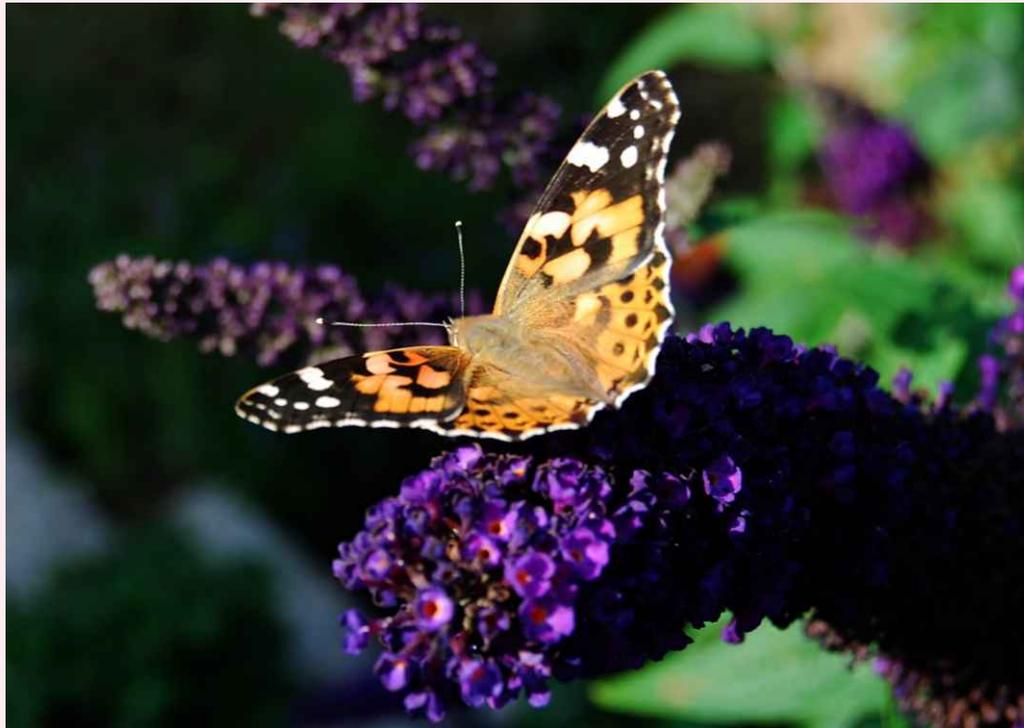
**Besoin d'être libre
Peur d'être manipulé
Angoisse de la maladie
Incertitude déstabilisante**

Que d'énergie perdue
en « j'ai raison – tu as tort »,
en agitation belliqueuse...
Est-ce ainsi que nous allons nous rassurer ?

Et si, pour nous faire une opinion,
nous écoutions des points de vue différents,
reconnaisant en chacun
des avantages et des risques.
Rien n'est jamais noir ou blanc,
c'est toujours noir et blanc...
**Nous ne trouverons de sécurité
qu'à tenir ensemble le pour et le contre
comme les deux rives de notre chemin...**

Juillet

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Parole semée...

Marc THOMAS

Bonnes vacances !

Pour « lâcher prise » PRENDS SOIN DE TOI !

*A force de « prendre sur moi »
ce qui ne m'appartient pas,
Trop, c'est trop, et il me faut lâcher-prise.
Mais plus je m'en donne l'injonction et moins j'y arrive...*

**Au lieu de vouloir lâcher prise,
commence par prendre soin de toi :**
fais stop et demande-toi :
« de quoi j'ai besoin pour être bien ? »

Sans écouter ton « saboteur » intérieur
qui te culpabilise d'être égoïste.
Car avant de commencer son travail
un bon ouvrier affute ses outils...
Avant de se lancer à l'assaut de la montagne,
un randonneur s'entraîne, s'équipe et se protège...
Et chacun fait des pauses pour se régénérer...

Prendre soin de toi et satisfaire tes besoins...

Dormir, manger, respirer...
Trouver des points de repères rassurants...
Chercher des relations sereines et confiantes...
Valoriser et reconnaître tes talents...
Alors, nourri d'une énergie nouvelle et épanoui,

**tu ne prendras plus sur toi, mais tu accompagneras,
et tu pourras partager le meilleur de toi-même...**



Parole semée...

Marc THOMAS

ÉCOUTE pour devenir toi-même

*Que de dialogues de sourds
où chacun veut imposer et convaincre
où personne n'écoute... où on finit pas s'y perdre !*

Derrière ce que l'autre te dit,
protège-toi de ce qu'il impose, écoute ce qu'il propose...

Il ne s'agit pas de te soumettre à lui,
mais de chercher et choisir ton propre chemin
à travers les diverses pistes qu'il propose
ou celles que sa parole ouvre en toi.

Il y a toujours un « décodage » à faire,
un « discernement » à opérer...

D'abord **trier**

ce qui ne parle que de lui...
ce qui m'interroge...
ce qui est bon pour moi...

Puis **chercher**

derrière les interprétations de chacun
le morceau de puzzle qui me manque...
les harmoniques qui enrichissent mon horizon...

Enfin **accueillir**

ce qui sonne juste en moi...
ce qui révèle quelque chose de vrai en moi...

Comment savoir si c'est vraiment juste ?

*Quand immédiatement ou très rapidement
c'est éclairant, apaisant et libérateur !*

Écoute pour devenir toi-même !

Août

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Septembre



Parole semée...

Marc THOMAS

OSER LA LIBERTÉ



« Qu'est-ce que l'autre va dire ? »
 « Il faut faire plaisir... ne pas le blesser... »
 « Il faut... Je dois... Je n'ai pas le choix... »

**Et toute une vie
 sous la contrainte et le conformisme...**

Et puis un jour tu dis « Stop ! »
Tu écoutes tes envies, tu nommes tes désirs...
Enfin tu te sens bien et motivée...
Tu te donnes le droit d'exister ! Enfin libre !

Mais te voilà rattrapée par la peur,
comme le plongeur au bout de la planche,
comme l'oiseau à la porte d'une cage ouverte...
 Les tuteurs et les liens de tes contraintes ont lâché,
 délié-e de tes carapaces, prisons sécurisantes...
Vertige d'être soi...

Seul-e face à soi-même au risque de la vie,
et chercher en nous la sécurité d'un nouvel équilibre...
Faire confiance à nos désirs nourris de nos valeurs...

Oser lâcher-prise pour laisser place au désir d'Etre...
Laisser advenir la rencontre entre
nos énergies intérieures et les opportunités de la vie !



Parole semée...

Marc THOMAS



**COMME UN ARC
DONNE L'ÉLAN A LA FLÈCHE**

Une vie sous tension parfois insupportable...
Tirillé entre des choix divergents...
Tendus en conflit entre leurs points de vue opposés...
Déchiré intérieurement par mes propres contradictions...

A quoi dois-je renoncer ?

Quelle option doit l'emporter sur l'autre ?

Comment sortir de mes contradictions ?

Qui a raison et qui a tort ?

Ces questions sont toujours des fausses pistes
qui conduisent au déchirement et à l'immobilisme !

Regarde l'archer mettre en tension
les deux bouts opposés de l'arc :

c'est la tension qui donne à la flèche son élan...

**Prends ensemble tes divergences et tes contradictions,
prends ensemble les points de vue différents,
ne cherche pas à faire triompher un bout sur l'autre...
Trouve dans leur tension l'élan de solutions créatrices !**

Octobre

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Novembre



Parole semée...

Marc THOMAS

C'EST TOI QUI TE GUÉRIS

*Tu désinfectes ta plaie, tu la protèges,
mais c'est ton corps qui lentement cicatrise.*

*Le médecin prend soin de toi, il te soigne,
mais c'est ton corps qui guérit,
ce sont tes choix d'alimentation ou de rythme
qui ralentissent ou accélèrent la guérison...*

*Le vaccin ne guérit pas, il stimule ton organisme
pour le faire réagir au virus : c'est toi qui te protège...*

*Le chirurgien répare ce qui est blessé ou malade,
mais c'est ton corps et ton moral
qui te remettent en route...*

*Le kinésithérapeute t'apprend les bons gestes
mais c'est toi qui te rééduques...*

*Ce n'est pas le tabac et l'alcool qui te tuent,
c'est l'utilisation que tu choisis d'en faire
et le courage d'identifier les raisons de ton addiction...*

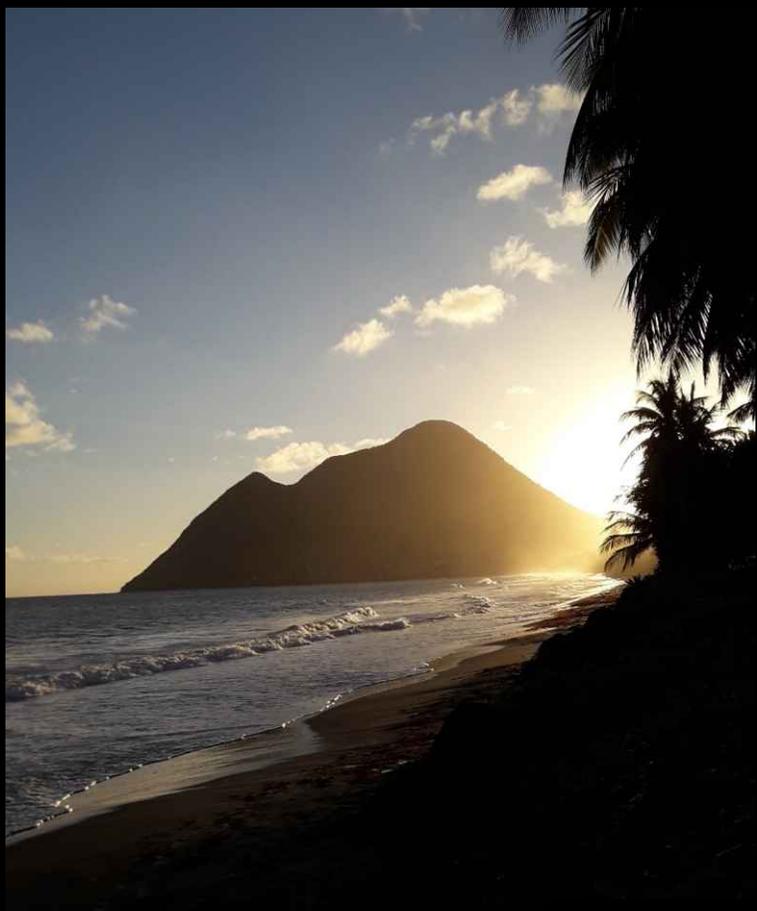
*Ce n'est pas le psy qui te fait sortir de dépression
c'est ta parole qui désinfecte tes blessures
et te permet de te reconnecter à toi-même...*

*Appelle à l'aide quand tu as besoin
mais ne remets pas aux autres la clé de ton bien-être.*

**Fais confiance à ta capacité de choisir la vie
et de restaurer ton énergie.**

Exprime ta gratitude à ta source intérieure !

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
11	12	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Décembre



Parole semée...

Marc THOMAS

DES ÉTOILES DANS LA NUIT

Risque sanitaire, confinement...
Des rythmes changés, des relations distendues,
des repères et des habitudes bouleversés,
des pertes économiques,
l'incertitude et la peur...

Nos sécurités habituelles ne nous protègent plus
et laissent à vif nos fragilités...

Et si c'était aussi une chance...
Le manque de nos sécurités extérieures :
**une invitation à chercher notre assurance
dans nos ressources intérieures !**

Ta peur parle de ton **désir** de vivre et d'aimer...
Ta détresse parle de ton **désir** d'espérer...
Ta lassitude parle de ton **désir** de sérénité...
Ta tristesse parle de ton **désir** de bonheur...

Et si tu écoutais tes désirs au lieu de ruminer tes malheurs
si tu cherchais comment, dans ces temps difficiles,
tu peux trouver des pépites, en toi et en tes proches :
un regard chaleureux, une parole de confiance,
un élan d'amour, une action créative,
une qualité dont tu es fier, un moment de repos...
Puis exprimer ta gratitude pour ces petits bonheurs précieux.
Alors dans ta nuit tu verras briller des étoiles...

Parole semée...

par Marc THOMAS

« des petites étincelles plutôt que des leçons... »



2021

Textes, photos, conception, réalisation : Marc THOMAS

3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 – 97419 LA POSSESSION marc-thomas@orange.fr +262 693 419 662

Internet : <https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/> Facebook : <https://www.facebook.com/marc.thomas.974/>



Ci-contre la céramique qui sert de logo à « *Parole semée...* »

réalisée par Naïa PRAT-ROLLAND

qui la vend sur les marchés de la Réunion.

Bravo, Naïa, pour cette œuvre d'art !

Merci très chaleureux pour l'autorisation de l'utiliser, et pour l'amitié !

Merci aux personnes que j'écoute et que j'accompagne : nos dialogues ont souvent déclenché l'écriture de ces textes...
Merci à Sarah pour sa petite phrase « *des petites étincelles plutôt que des leçons...* » et à Patricia pour *les couleurs de l'arc-en-ciel* !

DES PUBLICATIONS à votre disposition

- ≡ Marc THOMAS : *Devenir humain*. Ed. Devenir humain. 2^{ème} édition. 2016
- ≡ Marc THOMAS et Patricia LEBON : *Au cœur de soi*. Ed. Devenir humain. La Réunion. 2018
- ≡ Marc THOMAS : *Sortir pour Etre*. Ed. Devenir humain. La Réunion. 2020

Ces livres sont publiés à compte d'auteur. Informations et commandes sur le site de l'auteur :

<https://competences-relationnelles.com/les-livres-de-marc-thomas/>

