

REMÈDES ANTI-COVID *

Les « béatitudes » du Coronavirus

1. Comment transformer nos inquiétudes et le stress en joie de vivre ?



En période de crise sanitaire, sociale et économique où on ne retient que les « barrières », je te propose de transformer les incertitudes, les imprévus et les peurs... en postures de protection et en chance de progrès ! *



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureuse INCERTITUDE !

Incertitude de la météo : fera-t-il beau demain ?
Incertitude sanitaire et sociale : serons-nous atteints ?
Incertitude de nos projets : vont-ils se réaliser ?
Heureuse incertitude : je m'adapte, je protège moi et les autres

Incertitude de la grossesse : garçon ou fille ?
Incertitude de la naissance : à qui va-t-il ressembler ?
Incertitude de la croissance : saurai-je l'aider à réussir ?
Heureuse incertitude : je me dépasse pour accompagner...

Incertitude de mes capacités : vais-je réussir ?
Incertitude de mon travail : en chercher ? continuer ? changer ?
Incertitude de mes finances : allons-nous nous en sortir ?
Heureuse incertitude : je crois en mes capacités et me motive...

Incertitude de la relation : puis-je lui faire confiance ?
Incertitude de la collaboration : allons-nous nous entendre ?
Incertitude de l'amour : serons-nous fidèles ?
Incertitude de la distance prise : est-ce pour toujours ?
Heureuse incertitude : j'apprends à construire la confiance...

Incertitude du devenir de mes proches : seront-ils heureux ?
Incertitude de la santé : va-t-il guérir ? comment tenir le coup ?
Incertitude de la durée de vie : à quel âge vais-je mourir ?
Heureuse incertitude : je touche du doigt la valeur de la vie...

Si tu refuses l'incertitude en voulant tout contrôler, tu te raidis jusqu'à la rupture, et déjà tu ne vis plus...

Si tu accueilles l'incertitude en t'enracinant dans tes valeurs, elle te nourrit et te renforce de l'aujourd'hui qui t'est donné : tu deviens toi-même en t'adaptant au réel heureux ou difficile.

6 janv 2021



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureux IMPRÉVUS !

Fais-tu partie de ceux qui ont besoin de tout contrôler et ne sont bien que si tout se passe comme prévu ? Tu risques alors de vivre avec la peur de ce qui va arriver et toi qui veux tout contrôler et maîtriser, tu ne contrôles plus ton bien-être mis en cause par l'imprévu...

Fais-tu partie de ceux qui pensent qu'il est impossible de prévoir surtout en période de risque sanitaire et d'incertitude ? Tu risques alors de perdre la motivation et le moral et de t'installer dans la tristesse, la déprime et la plainte, ne voyant même plus la chance qu'un imprévu t'apporte.

Fais-tu partie de ceux qui se mettent à l'écoute à la fois d'eux-mêmes et de l'imprévu qui survient au cœur de leurs désirs, de leurs besoins, de leurs aspirations ? Ceux qui savent consentir et s'adapter sans perdre leur âme quand l'imprévu vient perturber les projets, interroger les choix. Ceux qui savent inventer des stratégies nouvelles pour s'adapter à l'imprévu et réorienter leur cap.

Avance sur deux jambes : à la fois t'affirmer et accueillir !
l'affirmation de toi, de tes désirs et de tes projets...
l'accueil de l'imprévu de la vie et des événements ...

Comme un randonneur, tu avanceras vers ton destin, prenant appui sur le rocher imprévu ou le contournant, adaptant et ajustant tes projets à l'imprévisible de la vie.

« C'est de la folie » diront ceux qui veulent tout contrôler !
« C'est du rêve » diront ceux qui ruminent leurs déceptions !
« C'est la seule façon de réaliser ses rêves » diront ceux qui osent et apprennent quotidiennement que l'imprévu accueilli et apprivoisé nourrit leur devenir !

Car ceux-là savent par expérience que l'imprévu est heureux : il les conduit souvent bien au-delà de ce qu'ils avaient espéré !

7 janv 2021



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureuses PEURS !

Non tu N'ES pas peureux ou peureuse ! Tu AS peur !
Peureux ou peureuse : ce n'est pas ton identité !
Ce jugement qui te rabaisse est toujours faux !
Tu as peur, peut-être trop souvent, mais pourquoi ?
Tu t'en libèreras en développant la confiance en toi ou en sortant d'un contexte insécurisant, écrasant ou toxique.

La peur est un signal d'alarme qui nous sauve la vie.

La peur d'une sirène nous invite à nous protéger.

La peur d'un animal nous incite à la prudence.

Un Général d'armée en guerre valorisait la peur des soldats : elle leur permet de rester vigilants et solidaires ; sans elle ils seraient en danger, grâce à elle ils sont protégés.

Plutôt que de te laisser envahir par la peur, apprivoise-la !
Accueille-là, décode-la, cherche le message qu'elle t'apporte.

La peur nous alerte sur quelque chose de précieux pour nous.

Peur d'un accident sur la route : précieuse la vie !

Peur pour nos enfants et nos proches : précieux l'amour !

Peur de la maladie : précieuse la santé !

Peur de l'échec : précieuse l'intelligence et la réussite espérée !

Peur d'être incapable : précieuse la confiance en soi !

Peur de notre fragilité : précieux de prendre soin de soi !

Toutes ces peurs nous mettent en vigilance et en protection...

Détache-toi de la peur, et regarde le précieux qu'elle révèle :

protège-le, développe-le, ose croire en lui et en toi !

Jacques Salomé écrivait : « nos peurs sont les nids de nos désirs ».

Remercie ta peur de t'avoir permis d'entendre le message du trésor que tu portes en toi dans un vase d'argile...

Alors, irrigué par ce trésor, ton vase d'argile se consolidera :

ta peur deviendra ton heureuse alliée

pour protéger, préserver et développer la vie qui te traverse.

8 janv 2021

* Ces remèdes ne remplacent pas les gestes de protection pour toi et pour les autres, et ne te dispensent pas de te soigner et t'isoler si tu es malade !

REMÈDES ANTI-COVID *

Les « béatitudes » du Coronavirus

2. Comment vivre la maladie et l'épreuve ?



Se protéger... Se soigner... Guérir... *



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureuse PROTECTIONS !

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...

4 déc 2020



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureux ISOLEMENT !

Testé positif à la Covid, te voilà isolé et à l'arrêt.
et solidaire de tant d'autres malades ou personnes âgées
dans l'isolement et la distance bien avant et après le Covid...
Tu tournes en rond ? Tu t'ennuies ? Du temps perdu ?

Heureux isolement où tu prends soin de toi
il te permet de te soigner, de te poser et de te reposer...
Ton rythme ralenti favorise la rêverie, la réflexion...
Tes activités à l'arrêt, tu écoutes tes désirs, tes besoins...
Tu laisses venir tes aspirations, tu imagines tes projets...
Tu redéfinis ton essentiel... Le confinement a changé des vies !

Heureux isolement où tu prends soin des autres
Tu les protèges de ton virus et aussi de ton stress...
Tu inventes comment communiquer autrement...
Tu découvres qu'à distance tu vois mieux l'essentiel,
comme un drone te fait découvrir autrement ton territoire.
A distance tu mesures mieux le cadeau des relations
ou les réglages à faire pour les améliorer...

Heureux isolement où tu deviens autre
Personne ne sort pareil d'une maladie ou d'une épreuve...
Parce que le futile et l'encombrant s'y délitent,
Parce que notre être intérieur nous réorganise pour survivre,
Parce que les vraies valeurs s'y révèlent et reprennent place...

Au premier confinement, quand la circulation s'est arrêtée,
la planète s'est mise à respirer et à reverdir...
Ton isolement restaure ta fraîcheur de vivre et d'aimer !

9 janvier 2021



Parole semée...

Marc THOMAS

Heureuse QUÉRISON
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 protèges...

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.
Plutôt que de t'obséder sur ta maladie,
centre-toi sur la capacité de ton corps à se guérir !

**Fais confiance à ta capacité de choisir la vie
et de restaurer ton énergie.
Exprime ta gratitude à ta source intérieure !**

3 déc 2020

* Ces remèdes ne remplacent pas les gestes de protection pour toi et pour les autres, et ne te dispensent pas de te soigner et t'isoler si tu es malade !



REMÈDES ANTI-COVID *

Les « béatitudes » du Coronavirus

3. Et quand survient le drame...

Tous les textes ci-dessus ne sont-ils pas des belles paroles qui risquent de sonner faux quand survient le drame dans nos vies ou dans la vie de celles et ceux que nous aimons ?

Peut-être mourrons-nous comme nous avons vécu ?

Peut-être vivrons nous les deuils de la vie différemment si nous avons préalablement pris soin de notre qualité de vie ?

Mais comment traverser le drame ?



Parole semée...

Marc THOMAS

TRAVERSER LE DRAME

Le drame...

La mort... La rupture... La violence...
L'échec... Le désespoir... La honte...
Le rejet... L'abandon... La trahison...

Un « tsunami »...

Dévasté comme après le cyclone,
Explosé comme une falaise écroulée...
Labouré comme une terre durcie...

De moi, de mes projets, de mes amours
Il ne reste plus rien, que mes cris !
Ou un silence de mort !

Et pourtant...

sur les troncs mis à terre après le cyclone,
jaillissent de nouvelles branches...

la falaise écroulée
offre ses pierres pour remblayer la route
ou pour construire de nouvelles maisons...

la terre labourée
s'offre déjà aux oiseaux qui picorent
et fait germer les graines du semeur...

de tes cris ou de tes silences,
finissent par jaillir les larmes et les mots :
ils font émerger de la glaise ta pépite inviolable.

A l'automne, la feuille morte tombe
poussée par le bourgeon qui continue la vie...
Et si le grain ne meurt,
comment porterait-il du fruit ?

Traverse le drame...

Crie ta souffrance, car elle crie ton amour !
Cherche des cœurs ouverts et bienveillants !
Ne t'inquiète pas des terres gelées en toi :
comme graine en hiver, ça s'enracine !
Et les étoiles ne sont visibles que dans la nuit...

Au plus profond, imperceptiblement,
ton désespoir se désaltère à ta source,
ta pépite intérieure désinfecte ta blessure.

Un nouveau printemps va lever le brouillard.
Une nouvelle manière de vivre va éclore,
nourrie de ta souffrance et de ton désespoir
transformés en force intérieure épurée.
Puis viendra sourdre la douce et fragile mélodie
d'une nouvelle présence à ceux qui ne sont plus.
Alors **tes blessures se révéleront fécondités**
pour toi re - suscité, pour les autres illuminés.

D'autres textes de la **Collection « Parole semée... »** sur le même format que ceux-ci sont à lire et à télécharger
au lien suivant : <https://competences-relationnelles.com/galerie-parole-semee/>